رياضة الجودو

و

القرن الحادي والعشرين

دكتور

ياسر يوسف عبد الرؤوف

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الطبعة الأولى

2005 م



دار السحاب للنشر والتوزيع

8 شارع المدينة المنورة بجوار مسجد حزوق الكبير

شقة 1 - النزهة الجديدة القاهرة

جمهورية مصر العربية

ت ف 002026224957 / محمول 0105700336

www.elsahab.com

Email: info@elsahab.com

المقدمة

تذخر المكتبات العربية بالعديد من المراجع والكتب فى المجال الرياضى بشكل عـام وفى بعض الرياضات بشكل خاص ، ولكن رياضة الجودو لم تحظى بالعدديد من الكتب العربية والتى تعكس اهمية هذه الرياضة على المستوى العالمى والدولى والأوليمبى رغم أن هناك جهود متميـزة لبعض المراجع والتى تركز على فنون الجودو فقط ، فكان يجب أن نربط بين فنون الجودو وأسس التدريب الرياضى ، فيحتوى الفصل الاول والثانى والثالث على فنون الجودو المختلفة بينما الفصل الرابع أحتوى على تحليل لرياضة الجودو حيث يتأسس عليه أختيار طرق التدريب الملائمة وطرق الإعداد الفنى والبدنى والنفسى ، وأخيراً أحتوى الفصل الخامس على الخطة التدريبية والإنتقـاء وتصميم برنامج فى رياضة الجودو ، وهى المواضيع التى يحتاج إليها المدرب واللاعب فى رياضـة الجودو ، والتى تساعده على الإرتقاء بمستوى التدريب ومستوى اللاعب والأهتمـام بالإعـداد البدنى والفنى معاً ، وهذا ما لاحظناه من عدم إحتواء المراجع الأجنبية القديمة على الإعداد البدنى إلا أن المراجع الحديثة أحتوت على الإعداد البدنى لما له من أهمية كبيرة وهذا ما جعل اليابان تخسر بعض المراكز المتقدمة فى بعض الدورات الأوليمبية إلا أنها إسـتعادت الآن تقـدمها لاهتمامهـا بالإعداد البدنى والفنى معاً.

أن الجهود المتميزة لرياضة الجودو فى مصر منذ حصول لاعبنا البطل / محمد رشوان على الميدالية الفضية فى دورة لوس أنجلوس الاوليمبية عام **1984** إلى حصول لاعبنا البطـل باسـل الغرباوى على المركز الثالث والميدالية البرونزية فى بطولة العالم للشباب التى أقيمت بالقاهرة أواخر القرن العشرين تحتاج منا لمزيد من الجهود لترقى للطموحات المرجوة من كل محبى رياضة الجودو فى مصر خاصة مع بداية القرن الواحد والعشرين وذلك من خلال الإستعانة بأهل العلم المتخصصين فى رياضة الجودو وأهل الخبرة معاً والتعاون بينهما ، وإختيار المدربين الأكفاء المخلصين لعملهم ، وبناء قاعدة كبيرة من الناشئين فى جميع إنحاء الجمهورية خاصة فى ريف وصعيد مصر لمـا تحتويـة بلادنا على العناصر المتميزة ذوى البناء الفطرى الجيد والأهتمام بهم ، وان تدخل رياضة الجـودو مراكز الشباب بتوسع ولا تقتصر على الأندية الكبيرة ، والتغلب على مشكلة عدم وجود بساط للجودو لأنه مكلف ، وان هناك بدائل مثل البساط بإستخدام نشارة الخشب مع غطاء او بساط مصنع مصرى أو إستخدام بساط للمصارعة والجودو للناشئين ، والإستعانة بخريجى كليات التربية الرياضية المتخصصين فى الجودو

المحتويـــــــات

الفصل الأول

نبذة تاريخية عن رياضة الجودو

الفصل الثاني

المهارات الأساسية لرياضة الجودو

الفصل الثالث

فنون رياضة الجودو

الفصل الرابع

تحليل رياضة الجودو

الفصل الخامس

الفصل الأول

نبذة تاريخية عن رياضة الجودو

أ- مقدمة تاريخية

ب- الجوجتسو

جـ- الجودو

د- تعريفة

التقسيم الفنى لرياضة الجودو

نبذة تاريخية عن رياضة الجودو

أ- مقدمة تاريخية :

يرجع تاريخ الدفاع عن النفس إلى قدماء المصريين حيث وجدت النقوش الدالة على ذلك فى مقابرهم وعلى حوائط معابدهم وخاصة معابد بنى حسن بالمنيا حيث وجدت بعض المهارات مثل اوستوجارى وسيوناجى (رمية الكتف) كذلك ربطة الحزام منقوشة على المعبد ، وكانت تستخدم للقتال والدفاع عن الوطن ضد أعدائهم مثل الهكسوس ، وأثارنا داله على حضارتنا منذ حوالى سبعة الاف سنة ، وفى أوروبا كان هناك القتال الفردى (رجل لرجل) فقد كان الفرسان يتدربون على القتال الشخصى بدون أسلحة منذ طفولتهم مثل استخدام المصارعة الرومانية ، وفى الصين كانت هناك القصص الخرافية التى تعكس البطولات عن القتال الفردى ثم ظهور فن الجوجتسو .

ب- الجوجتسو (Jujitsu) :

هو فن القتال أثناء الحرب وكان بدون قواعد والهدف منه المحافظة على الحياة بالقتال ، حيث أن الهزيمة تعنى الموت والانتصار يعنى الحياة ، وكان يستخدمه المحاربون القدماء اليابانيون (الساموراى) وطبقة النبلاء الحكام ، وهو مأخوذ من بلاد التبت ثم انتقلت إلى الصين ومنها إلى اليابان ، ويرجع الفضل فى نقلها لليابان طالب يدعى اكياما أوشيتو من نجازاكى والذى كان يدرس العلوم فى الصين وقد لاحظ عند هبوب الرياح الشديدة على شجرة الصفصاف الكبيرة فوجدها تتكسر تحت قوة الرياح بينما فروع شجرة الكرز الرفيعة اللينة تنثنى ثم تعود لوضعها الأول بعد انتهاء شدة الرياح ، ومن هنا بنبت الفلسفة الروحية لذلك الفن على المثل القائل لا تكن صلبا (اى ذو قوة عضلية ثابتة) فتكسر لأن القوة العضلية نسبية فهناك الأقوى إذا ما قورنت بأخر ، ولا تكن لينا (اى ضعيف البدن ليس لديك لياقة بدنية) فتعصر ، ولكن كن قويا مع اكتساب عناصر المرونة والسرعة والتحمل والرشاقة ومرتبطة بالمهارات الأساسية لتعطيك القدرة الحركية العالية ، وفن الجوجتسو له مخاطر وحركات تؤدى إلى الموت أحيانا .

جـ- الجودو (Judo) :

وهو معناه الفن الرفيع أو المتطور أو الراقى ، وفى عام ١٨٦٠ ولد السيد جيجوركانو باليابان ، وفى عام ١٨٧٧ كان السيد حجيوركانو منذ الصغر ضئيل الجسم وضعيف البنية ولتقوية هذا الجسم بدأ ممارسة فن الجوجستو فى عمر ١٧ سنة ، وفى عام ١٨٨٠ كان يعمل مدير لجامعة طوكيو ، وقام بدراسة جميع الفنون المختلفة الموجودة فى ذلك الوقت ومنها الجوجستو وقام بتطويرها واستبعاد الألعاب الخطيرة .

وبعد حذف المهارات الحركية الخطيرة التى تؤدى أحيانا للموت حتى يمكن ممارستها كرياضة مبنية على أسس علمية (حركية تشريحية) وضع لها القوانين والقواعد ، أى أنه ارتقى بفن القتال الجوجتسو إلى فن متطور اسماه فن الجودو .

وفى عام ١٨٨٢ أسس الدكتور جيجور كانو المؤسسة العالمية لتعليم وتدريب فنون الجودو المختلفة (الكودو كان) بطوكيو ، وبدأ رياضة الجودو بتدريب ٩ لاعبين على بساط الجودو ، وانتشرت رياضة الجودو فى الجامعات ثم فى المدارس عام ١٨٨٦، وأصبحت الرياضة الشعبية فى اليابان ، ثم انتشرت رياضة الجودو فى جميع أنحاء العالم على يد تلاميذ جيجور كانو إلى أوروبا ، فدخلت رياضة الجودو انجلترا. عام ١٩١٨وأمريكا عام ١٩٣٩ ثم أفريقيا ، حيث تأسس الاتحاد الدولى للجودو عام ١٩٥٢ وكان يضم ١٧ دولة واقيمت أول بطولة للعالم عام ١٩٥٦م واشترك فيها ٢١ دولة ، وتشكل الاتحاد المصرى للجودو عام ١٩٦٣ م وتم ادخال رياضة الجودو باوليمبياد طوكيو عام ١٩٦٤م ، وقد حصلت مصر على الميدالية الفضية على يد البطل محمد رشوان فى الجودو فى اوليمبياد لوس أنجلوس عام ١٩٨٤ ، وطبقا لإحصائيات عام ١٩٩٧ فأن عدد الدول المسجلة فى اتحاد الجودو بلغ ١٧٧ دولة ، كما حصل البطل باسل الغرباوى على المركز الثالث والميدالية البرونزية فى بطولة العالم للشباب والتى أقيمت فى مصر [١].

د- تعريف الجودو :

هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الفوز على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة

مجهود مستخدما فنون الجودو المختلفة مثل (الرمى من أعلى (ناجى وازا) واللعب الأرضى (كاتامى وازا) مثل (الخنق والكسر والتثبيت) للحصول على النقطة الكاملة (إيبون) لانتهاء المباراة او ما يعاد لها أو درجة أقل منها مع الاستمرار فى اللعب لمدة خمس دقائق ، وهذه الفنون معتمدة على قواعد وقوانين تحكم المنافسة مستندة على الأصول العالمية لتحقيق الكفاءة القصوى للقدرة الحركية العالية .

التقسيم الفنى لرياضة الجودو

هناك العديد من التقسيمات الخاصة برياضة الجودو ونذكر منهم على سبيل المثال :

١ – تقسيم الوحدات التعليمية الخمسة (الجيكونووازا) .

٢ – تقسيم الكودوكان .

٣ – تقسيم تبقا للمسار الحركى .

٤ – تقسيمات أخرى .

أولاً : الوحدات التعليمية الخمسة (الجيكونووازا) :

وفيه قسمت مهارات الجودو إلي خمس وحدات فى كل وحدة منها ثمانى مهارات وروعى فيها أنها مرتبطة بمراحل النمو وكذلك الخصائص الحركية فى الأفراد وكذلك المقدرة الحركية والمهارة الحركية وباستمرار تعليم كل وحدة يكون مؤهلا لممارسة التدريب عليها ثم الوحدة الثانية وهكذا والمبادئ الخمسة هى كالتالي : –

المبادئ الخمسة : -

المبدأ الأول	المبدأ الثانى	المبدأ الثالث	المبدأ الرابع	المبدأ الخامس
١ – دى أشى براى De ashibarai	كوسوتو جارى kosto gari	كوسوتو جاكى Kosoto gake	سومى جايشى Sumigaeshi	أو سوتو جروما Osoto guruma
٢ – هيزاجروما Hizaguruma	كو أتش جارى kouch gari	تسورى جوشى Tsurigoshi	تانى أوتش TanioToshi	أوكى وازا Uki- waza
٣ – ساساى تسورى كومى أشى Sasae tsurikemiashi	كوشى جروما koshigurama	يوكو أوتوشى Yoko-otoshi	هانى ماكى كومى Hane Makikomi	يوكو واكارى Yokowakare
٤ – أوكى جوشى Ukigoshi	تسورى كومى جوشى Tsurikomigosji	أشى جروما Ashigurima	سكوى - ناجى Sukui nage	يوكو جروما Yoko guruma
٥ – أوسوتو جارى Ostogari	أوكورية أشى براى Okuriashibarai	هانى جوشى hane goshi	أوتسورى جوشى Utsurigoshi	أو شيروجوشى Ushirogoshi
٦ – أوجوشى Ogoshi	تاى أوتوشى Tai- otoski	هراى تسورى كومى أشى harai tsuri kom iashi	او - جروما Oguruma	أورا ناجى Ura nage
٧ – أوأتش جارى Ouchigari	هراى جوشى Haraigoshi	توماى ناجى Tomoenage	سوتو ماكى كومى soto makikomi	سومى أو توشى SumioToshi
٨ – سيوناجى Seoinage	أوتش ماتا Uchimata	كاتا جروما kata guruma	أوكى أو توشى Uki-otoshi	يوكو جاكى Yokogake

ثانياً : تقسيم الكودوكان

حيث تم وضع هذا النظام واختيار مهاراته وفقا للقوانين الميكانيكية والخصائص الحركية ومراحل النمو للأفراد وقد تم تقسيم المهارات فيه إلي نوعين :

١ – اللعب من أعلى (ناجى وازا) ويشمل : –

أ – الرمى من الوضع واقفا " تاتش وازا " وحسب الجزء المستخدم من الجسم فى الرمى" يدين – وسط –رجل " .

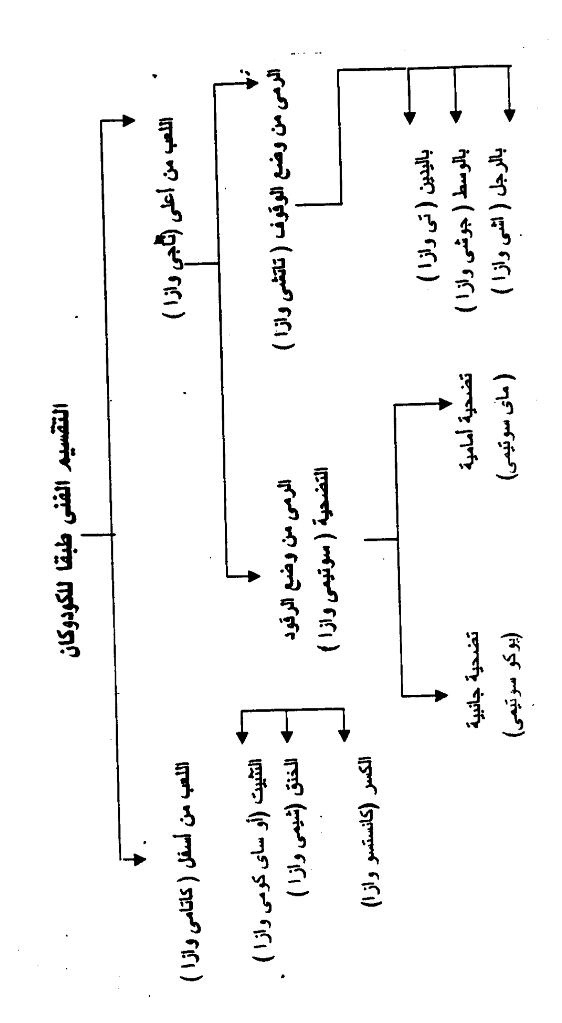
ب – والرمى بالتضحية (سوتيمى وازا)

ومنها تضحية أمامية ، أو جانبية .

٢ – اللعب من أسفل ويشمل ثلاث أشياء : –

(الكسر – الخنق – التثبيت)

ويمثل الشكل التالي هذا التقسيم : –


التقسيم الفنى طبقا للكودوكان
اللعب من أعلى (ناجى وازا)
اللعب من أسفل (كاتامى وازا)
الرمى من وضع الوقوف (تاتشى وازا)
الرمى من وضع الرقود
التضحية (سوتيمى وازا)
باليدين (تى وازا)
بالوسط (جوشى وازا)
بالرجل (اشى وازا)
تضحية أمامية
(ماى سوتيمى
تضحية جانبية
(يوكو سوتيمى)
التثبيت (أو ساى كومى وازا)
الخنق (شيمى وازا)
الكسر (كانستسو وازا)

ثالثاً : تقسيم المهارات الفنية حسب المسار الحركى وفقا لتقسيم مراد طرفه:

يقصد بالمسار الحركى هو من لحظة بداية الرمية إلي لحظة انتهائها ، ويظهر ذلك من خلال تقسيم المهارات إلي مجموعتين هما :

- مجموعة المهارات الفنية الكبرى .
- مجموعة المهارات الفنية الصغرى .

- **مجموعة المهارات الفنية الكبرى** حيث نجد أن المهارة الكبيرة تظهر فيها بوضوح كل من الجزء الثانى من الرمية (تسكورى) وكذلك الجزء الثالث (الكاكى) أى أن جزئى وضع الرمى والرمى أسفل يستغرقان فترة سريان حركى طويل وتتميز بما يلى:

الاستفادة بقوة اللاعب بأكبر قدر ممكن أثناء تزايد سرعته وتعوض افتقاره للدقة فى الاداء حتى درجة معينة واستخدامه الجيد لثقل الجسم ، كما يمكن أجراء تصحيح طفيف فى القوة المستخدمة فيما يناسب اتجاه سير الخطفة وذلك إذا ما تعرض اللاعب لمقاومة معينة منتظرة من المنافس وبذلك تكبر وتزداد فرصة اقترابه من النجاح وعيوبها :

١ – نتيجة للوقت الطويل للمهارات الكبيرة قد يتمكن المنافس من ايجاد مخرج له أى الهروب أو الهجوم .

٢ – فى حالة فشل المهارة والرجوع يمكن المنافس من الهجوم المضاد

ومثال للمهارات التى تدخل ضمن المهارات الكبرى ما يلى :

أوكى جوشى **سيو ناجى** **أو جوشى**

- **مجموعة المهارات الفنية الصغرى :**

يمتاز هذا النوع من مهارات بقصر وقت الجزء الأول والثانى من الخطفة أى (كوزوشى وتسكورى) وغالبا ما يندمجان معا ويصعب فصلهما عند التحليل الحركى ، كذلك نظرا لسرعة العمل العضلى وقصر المسار الحركى للمهارة نجد إن جزئى الرمية الثانى والثالث أ " تسكورى وكاكى " يتتابعان خلف بعضهما فى سرعة فائقة لدرجة يصعب فيها تحديد نقطة انتهاء الجزء الثانى وبداية الجزء الثالث وتتميز ما يلى :

نتيجة لسرعة وقصر اداء المهارة تضائل امكانية المنافس للقيام برد الفعل المطلوب ، ونتيجة لأن الفترة التحضرية لا تظهر بوضوح فلا تعطى المنافس القدرة على التوقع الحركى ، وأيضا تستخدم للخداع ، ونظرا لخوف المنافس من أثر المهارات الصغيرة يجعله فى حالة اضطراب وعدم استقرار مع سوء تقدير للموقف .

وعيوبها :

١ – أن تأثير القوة على الخصم يكون لفترة قصيرة .

٢ – لا تستطيع القوة أن تعوض ما قد ينقص من دقة الأداء الحركى للمهارة.

٣ – أثناء تنفيذ الرمية لا يمكن إجراء أى تصحيح للمسار القوة ، إذا ما تعرض اللاعب لمقاومة غير متوقعة ، ولكن نجاح واتمام الرمية ممكن .

ومثال للمهارات التى تدخل ضمن المهارات الصغيرة ما يلي :

- **دى اشى براى .**
- **أو كريه أشى براى .**
- **كوستوجارى .**

رابعاً : تقسيمات أخرى

ذكرنا سابقا ثلاثة أقسام رئيسة هامة ومنتشرة فى كثير من دول العالم كذلك هناك بعض التقسيمات والنظم الأخرى مشتقة من التقسيمات السابقة وذلك كما يلي : -

١ - نظام كاوا أشى

حيث وضع هذا النظام كاوا أشى مؤسس رياضة الجودو فى فرنسا حيث أختلف مع الكودوكان فى القسم الأول وجعله أربعة مجموعات بدلا من ثلاثة وجعل التضحية مجموعة واحدة بدلا من أثنين كما يلى : -

أ - الرمى من الوقوف : -

- مهارات اليدين (تى - وازا)
- مهارات الكتف (كاتا - وازا)
- مهارات المقعدة (جوشى - وازا)
- مهارات الرجلين (اشى - وازا)

ب - الرمى بالتضحية ———— سوتهمى وازا

٢ - تقسيم هاما أشى : -

فى هذا التقسيم وجد أنه قسم المهارات إلي تقسيم ثلاثي كالآتى :-

- **الوحدة التعليمية الأولى**

ويدخل تحتها جميع المهارات (الرميات) التى يقوم بتنفيذها اللاعب وقدماه ملامستان للبساط مثل : -

السيوناجى **أوكى جوشى**

- **الوحدة التعليمية الثانية**

ويدخل تحتها جميع المهارات (الرميات) التى يقوم بتنفيذها اللاعب وأحدى قدميه فقط على البساط مثل : -

هاراى جوشى – أوتش ماتا – هانى جوشى

- الوحدة التعليمية الثالثة

وتشمل جميع مهارات التضحية (الروميات) التى يتم فيها سقوط اللاعب برغبته من أجل تنفيذها سواء على الظهر أو على الجانب مثل /

أوكى وازا – يوكوو اكارى – أورا ناجى .

وقد أعتمد هاما أشى على علم الحركة وعلم التشريح فى تقسيمه السابق إذ وجد أن الطفل يفتقر إلي قدرته على حفظ الاتزان لذا يجب أن تستبعد الحركات التى تسبب له القلق وحتى لا يفقد الثقة بنفسه عندما يتكرر وقوعه بعد رمى خصمه لذا يجب أن يتم تعليمه بالطريقة السابقة .

٣ – التقسيم الفنى من وجهة نظر الميكانيكا الحيوية (هلموت الألمانى)

ويعتمد هذا التقسيم على قوانين الميكانيكا فنجد أن هناك نوعين من القوانين : –

١ – قانون الدوران (الخطفة لحظة دوران المهاجم)

٢ – قانون الرفع (الخطفة بعد رفع الخصم)

- أولاً : قانون الدوران :

لوحظ فى هذا النوع الآتى : –

أ – أثناء الأداء الحركى للخطفة وجد أن الخصم يفقد قاعدة ارتكازه لحظة بدء الجزء الثالث (الكاكى) من الخطفة حيث يتوسط المحور الدائرى ويمثله جسم المهاجم منتصف قاعدة ارتكاز الخصم.

ب – باستمرار فترة الدوران يفقد الخصم قاعدة ارتكازه .

ج – يتم رمى الخصم بعد الدوران بواسطة عائق وقد يكون هذا العائق هو أحد أجزاء جسم المهاجم .

ثانياً : قانون الرفع

لوحظ فى هذا النوع الآتى : -

أن عملية الرفع تتم سواء عن طريق (الذراع - الرجل - المقعدة الظهر أو أحد الكتفين) فى نفس الوقت مع عملية الرفع أو بعدها مباشرة وتوجد طريقتان لمتابعة الآداء الحركي : -

أ - ايجاد فترة دوران .

ب - بايجاد فترة دوران مع استعمال عائق (أحد أجزاء الجسم)

٤ - تقسيم كوزومى (البريطانى) :

قسم كوزومى المهارات حسب الأسس الفنية التالية

أولاً : فن العجلة

(جوروما وازا)

فى هذا النوع يتم الرمى بحيث يؤثر بطريقة ما مما يجعل جسم المنافس يتخذ الشكل المحدب والمكور مثل العجلة بعد أن يكون فقد قاعدة ارتكازه .

مثال للمهارات :

أوكى أوتوشى **كاتا جروما** **أورا ناجى**

يوكوجروما **يوكو - واكارى**

ثانيا : فن الميزان

(تنبين وازا)

وفى هذا النوع يتم رمى الخصم بعد رفع جسمه لجعله كالميزان أثناء رفعه عن البساط كالعمود وافقاده قاعدة ارتكازه .

مثال للمهارات

أوكى جوشى **هاراى جوشى** **أو - جروما**

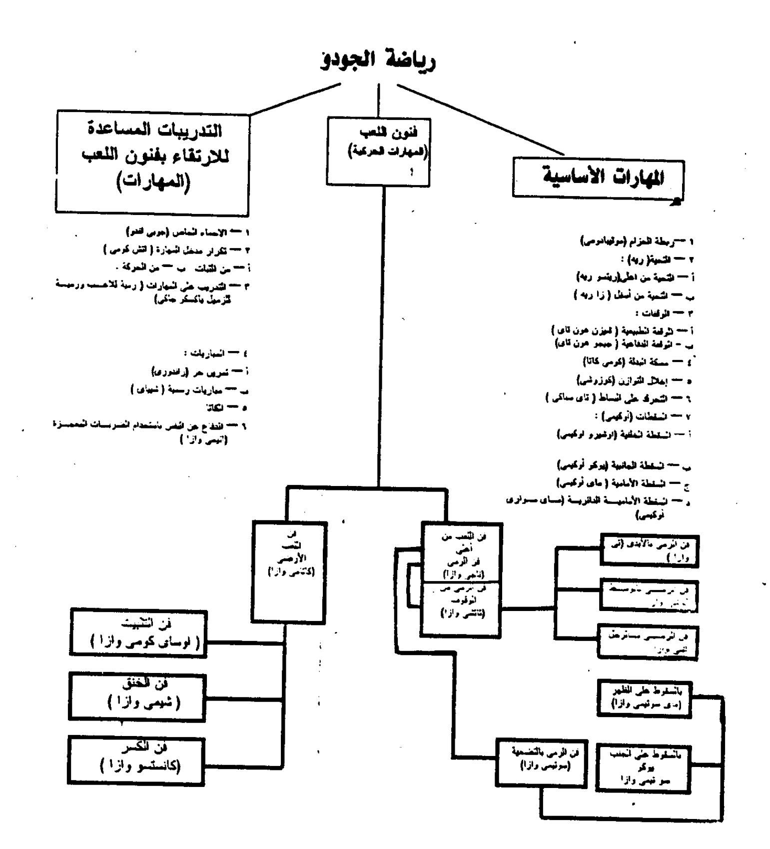
تسورى كومى جوشى **هاتى جوشى**

ثالثاً : فن الاعاقة (تسومزوكا - وازا)

والمظهر الرئيسى هنا للرمى هو الإعاقة سواء كانت هذه الإعاقة لقدم الخصم أو ساقة وذلك بغرض إخلال توازنه وعدم قدرته على استرجاع قاعدة ارتكازه .

مثال للمهارات

دى أشى براى **هيزا جروما** **أو - أتش جارى**


رياضة الجودو
التدريبات المساعدة للارتقاء بفنون اللعب (المهارات)
فنون اللعب (المهارات الحركية)
المهارات الأساسية
فن اللعب الأرضي (كاتامي وازا)
فن اللعب من أعلى فن الرمي (ناجي وازا)
فن التثبيت (اوساي كومي وازا)
فن الخنق (شيمي وازا)
فن الكسر (كانستسو وازا)
فن الرمي بالتضحية (سوتيمي وازا)
بالسقوط على الظهر
بالسقوط على الجنب

الفصل الثاني

- المهارات الأساسية لرياضة الجودو

١ – ربطة الحزام .

٢ – التحية .

٣ – التحرك على البساط .

٤ – الوقفات .

٥- مسكة البدلة .

٦ – اخلال التوازن .

٧ – السقطات .

- المصطلحات الخاصة بالجودو

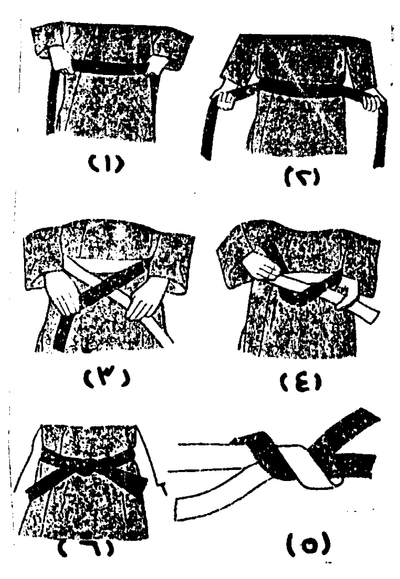
المهارات الأساسية لرياضة الجودو

١ – ربطة الحزام :

بعد ارتداء بنطلون (زبون) بدلة الجودو (جودوجى) ثم الجاكت (يواحى) حيث يضع اللاعب الياقة الشمال على الياقة اليمين .

ينصف لاعب الجودو (جودوكا) الحزام (أوبى) إلي نصفين ويضع عند سره البطن شكل (١) ويلف حول الوسط ويصبح لدينا طرف ممسوك باليد اليسرى وطرف ممسوك باليد اليمنى كما فى شكل (٢)

يوضع الطرف الأيسر على الطرف الأيمن ليتقاطعا كما فى شكل (٣) يدخل الطرف الأيسر من تحت الحزام لأعلى كما فى شكل (٤) يوضع الطرف الأيسر (من أعلى) فوق الطرف الأيمن (من أسفل) كما فى شكل (٥) ويدخل الطرف الأيسر داخل الدائرة الصغيرة ليشد ويصبح كعقدة كما فى شكل (٦) .



٢ – التحية (رية) :

وهى من أداب وتقاليد رياضة الجودو والتى تعبر عن الاحترام للصالة التدريب (دوجو) وللبساط (تاتامى) وللمنافس مما تدل على الروح الرياضية حتى بعد انتــهاء المبـــاراه ، وأيضـــا للمدرب وللحكام والقائمين على رياضة الجودو .



◆ **التحية من أعلى (رتسورية) :**

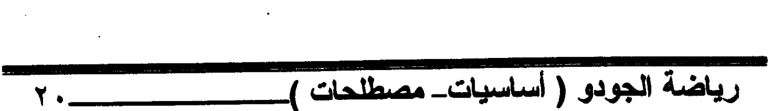
يقف اللاعب وجسمه على استقامة واحدة مع رأسه نظره للإمام الـــذراعين بجانـــب الجســـم والقدمين والكعبين مضمومتين والمشطين متباعـــدين (شكل ٧) عند أداء التحية يخفض اللاعب رأســـه للإمام مع ميل الجذع قليلا للأمام مع زحلقة اليدين من الجانب إلي فوق الركبتين .



◆ **التحية من أسفل (زارية) :**

من وضع الجلوس على الساقين والركبتين ، الجسم من أعلى على استقامته مع الرأس واليدين على الفخذين من أعلى والمشط الأيسر على الأيمن عند أداء التحية يزحلق اللاعب يديه من فوق الفخذين للجناب ثم للأمام على الأرض مع ميل خفيف للجذع أمام وانحناء للرأس مع مراعاة عدم ترك المقعدة للساق أى عدم ارتفاعها لأعلى (شكل ٨) .

(٨)



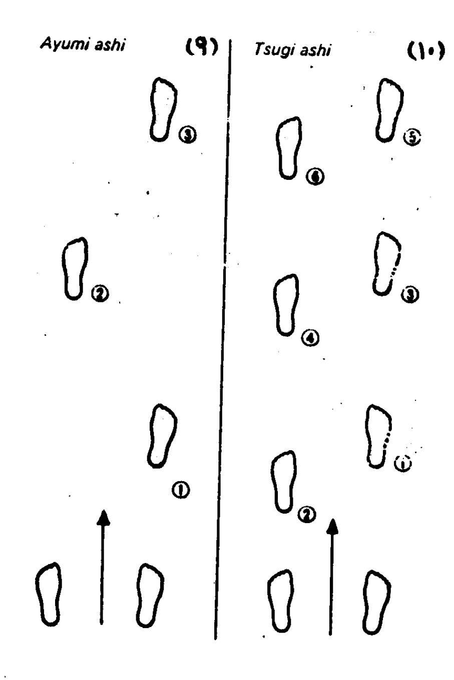
٣- التحرك على البساط (تاى سباكى) :

أ - التحرك الطبيعى : (**ايومى أشى**) Ayumiahi

وهو مثل التحرك العادى للانسان على الأرض حيث التبادل للقدمين للأمام أو للخلف كما فى الشكل (٩) ولكن الاختلاف فى عدم ارتفاع القدم عن البساط وذلك بالزحف بحيث يكون مشطى القدمين على الأرض وأيضا ارتفاع بسيط للكتفين مع مراعاة انسيابية الحركة للجسم ككل .

ب - تحرك الكاتا : (**تسوجى اشى**) Tsugiashi :

وهو تحرك خاص بالكاتا حيث تتحرك القدم للأمام تتبعها القدم الخلفية فى نفس الاتجاه للأمام بحيث تكون قدم أماما وقدم خلفا كما فى شكل (١٠)



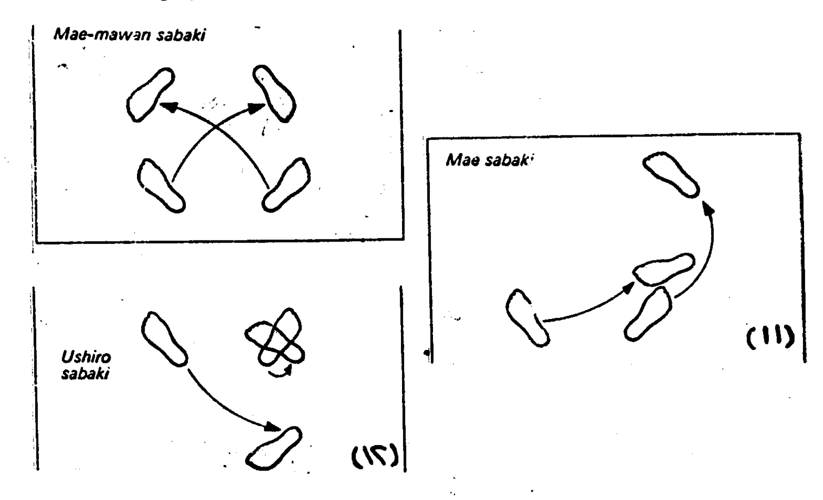
ج – التحرك الأمامى الدائرى (ماى موارى سباكى) Mae mawarisabaki :

وهو تحرك بالقدم للأمام باتجاه دائرى ثم تتبعها القدم الخلفية بدائرة أيضا فى نفس الاتجاه بحيث تكون القدمان على خط مستقيم وهناك نوعان أخران هما :

– التحرك الأمامى (ماى سباكى)كما فى شكل (١١) .

– التحرك الخلفى اوشيرو سباكى كما فى شكل (١٢) .

ويعد هذا النوع من التحرك مهما جداً ولابد من التدريب عليه باستمرار لاتقان معظم مهارات اليدين والوسط أما النوعان الأخران أيضا لهما أهمية فى مهارات الرجل والتضحية .



٤ – الوقفات (هون تاى) :

- **الوقفة الطبيعية (شيزن هون تاى) :**

مثل الوقفة العادية للانسان بحيث يكون الجسم على استقامته والاتساع بين القدمين باتساع الحوض للجسم فى حدود ٣٠سم حسب طول اللاعب مع انثناء خفيف فى الركبتين غير ملحوظ بحيث لا يظهر نظرا لاتساع بنطلون بدلة الجودو ليعطى بعض الاتزان للاعب ، وعندما تكون القدم اليمنى أماما (الوقفة الطبيعية يمين) ميجى شيزن هون تاى ، أما عندما تكون القدم

اليسرى أماماً (الوقفة الطبيعية شمال) هيدارى هون تاى مع مراعاة أن يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريبا، وعدم اتساع المسافة بين القدم الأمامية والخلفية حتى لا يفقد اللاعب اتزانه .

- **الوقفة الدفاعية** (**جيجو هون تاى**) :

تستخدم قليلا فى المباريات عندما يحاول المنافس دخول مهارة فأن اللاعب يقترب بمركز ثقله للأرض حتى يصعب رمية من قبل المنافس ، ولكن تعدد استخدامها كدفاع فى المباريات تؤدى إلي لفت النظر ثم التحذير ثم الطرد وهزيمة اللاعب ، وهى مثل الوقفة الطبيعية ولكن تختلف فى إنثناء الركبتين بقدر أكبر وملحوظ مع اتساع القدمين وهناك نوعان للوقفة الوقفة الدفاعية يمين (مجى جيجوهون تاى) والوقفة الدفاعية شمال (هيدارى جيجو هون تاى) .

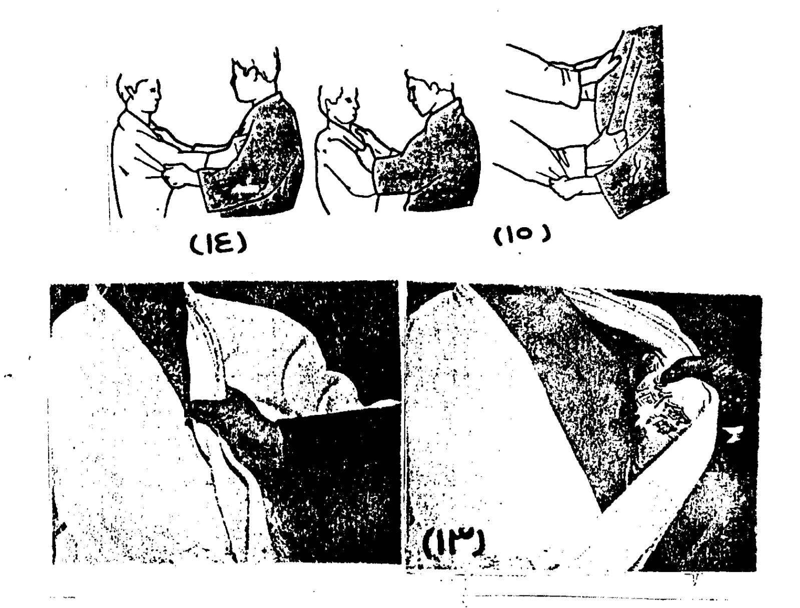
٥ – مسكة البدلة (كومى كاتا) :

المسكة الأساسية يمسك اللاعب بيده اليمنى ياقة البدلة بحيث تمسك الأربع صوابع ويقفل البهام عليها من الداخل كما هو فى شكل (١٣) إذا كان اللاعب يقف الوقفة الطبيعية يمين ، أما إذا كان يقف اللاعب الوقفة الطبيعية شمال فيمسك بيده الشمال الياقة القريبة أما اليد الأخرى فتمسك كم البدلة من عند مفصل المرفق أو لأسفل ، مع مراعاة أن تنقبض إلا صابع على الكم والأبهام يقفل عليهم كما فى شكل (١٤) هناك العديد من المسكات الأخرى كما يلي :

أ – مسك الياقة من أعلى خلف رقبة المنافس لتتناسب بعض مهارات الوسط ومهارات الرجل مثل (هراى جوشى ، أوتشى ماتا) .

ب – مسك الياقتان لتناسب مهارة (هراى تسورى كومى اشى) .

ج – مسك الكومان لتناسب مهارة (سودية تسورى كومى جوشى) كما فى شكل (١٥) مع مراعاة أن أخر مسكتان لو ظل اللاعب أكثر من خمس ثوانى دون الهجوم تحتسب لفت نظر عليه ولو ويتكرر أكثر من مرة يؤدى للطرد .



٦ – اخلال التوازن (كوزوشى) :

هناك أربع اتجاهات رئيسية لاخلال التوازن للأمام وللخلف وللجنب يمين أو شمال إمـا بالشد أو الدفع للمنافس فى تلك الاتجاهات وهناك أيضا أربع اتجاهات فرعية للأمام جهة اليمين أو الشمال أو للخلف جهه اليمين أو الشمال .

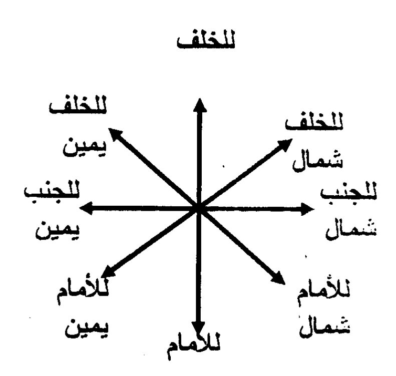
وأخلال التوازن له دورا هاما لأنه بدونه لا يستطيع اللاعب رمى منافسة ، وأن جميـع مهارات الجودو فى اللعب من أعلى لها اتجاهات مختلفة لاخلال التوازن .

ووفقا للجيكونووازا التى تحتوى على ٤٠ مهارة ، توجد ١١ مهارة اتجاه اخلال التوازن للأمام ، وأربع مهارات اتجاه اخلال التوازن للخلف مثل (سكوى ناجى – أو ســتوجارى – أو ستوجروما – أوشيروجوشى) ، وثلاث مهارات اتجاه اخلال التوازن للجنب مثل (أو كريه اشى برأى – يوكواتوشى – يوكوجاكى) .

وتوجد أيضا ١٥ مهارة اتجاه اخلال التوازن للأمام جهه اليمين أو الشـمال ، وسـبع

مهارات اتجاه اخلال التوازن للخلف جهة اليمين أو الشمال .

ومن هنا يتضح أن هناك ٢٦ مهارة إخلال التوازن للأمام بينما هناك ١١ مهارة للخلف معنى ذلك أن تمرينات الشد لابد أن تكون ضعف تمرينات الدفع ، ولابد أن يتدرب اللاعب على ٦ مهارات على الأقل ٣ مهارات للأمام ومهارتان للخلف ومهارة للجنب .



٧ – السقطات (أوكيمى) :

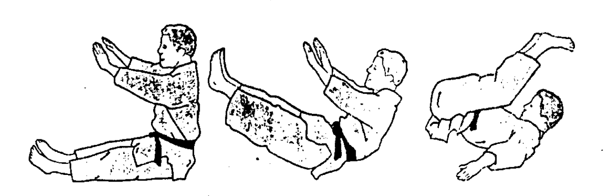
توفر تعليم السقطات للاعبين عوامل الأمن والسلامة وعدم إصابة اللاعب نتيجة للسقوط الخاطئ على مناطق العظام أو المفاصل حيث أن السقطات تكون على مناطق العضلات فى الجسم فقط نظرا لقدرتها على امتصاص الصدمات ، وأن كبر حجمها وسمكها لحماية أعضاء الجسم فسبحان الخالق .

١ – السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمى) :

من وضع الوقوف الذراعين أماما ثنى اللاعب ركبتيه كاملا ، ثم يقوم بعمل دحرجة خلفية على الظهر مع رفع الرجلين عاليا ، ومرجحة الذراعين أماما ثم لتخبط البساط للذراع كاملة

على أن يكون باطن اليد والساعد على الأرض ، وتكون زاوية الذراع مع الجسم ٤٥ درجة تقريبا أى بجانب الجسم مع ضرورة أن تكون ذقن اللاعب على صدره أى ميل الرأس أمامـــا حـــتى لا تصتدم مؤخرة الرأس بالبساط فيصاب اللاعب بارتجاج ، وأن خبط البساط بالذراعين لامتصاص الصدمة وتوزيعها على الذراعين ، وتستخدم قليلا فى التدريب والمنافسة .

الخطوات التعليمية : من وضع الرقود على الظهر ثم الجلوس طويلا ثم وضع الاقعاء ثم من وضـــع الوقوف كما فى شكل (١٦) .





(١٦)

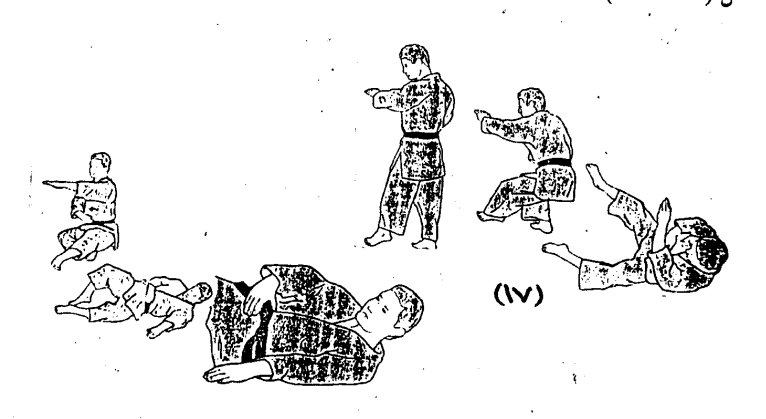
٢ – السقطة الجانبية (يوكو أوكيمى) :

من وضع الوقوف الذراع جانبا يمرجح اللاعب الذراع مع الرجل (التى فى نفـــس

الاتجاه) أماما وبزاوية إلي أقصى درجة حتى يقترب جسم المنافس للأرض فيسقط على جانبه بحيث تكون الذراع بزاوية ٤٥درجة مع الجسم، والرجل على جانبها أما الذراع الأخرى فتمسك اليد حزام البدلة من الأمام والرجل الأخرى مثنية وقائمة على مشط القدم .

وهناك نوعان (ميجى يوكواوكيمى) السقطة الجانبية يمين و(هيدارى يوكو أوكيمـــى) السقطة الجانبية شمال وتستخدم قليلا أيضا ولكن أكثر من السقطة الخلفية .

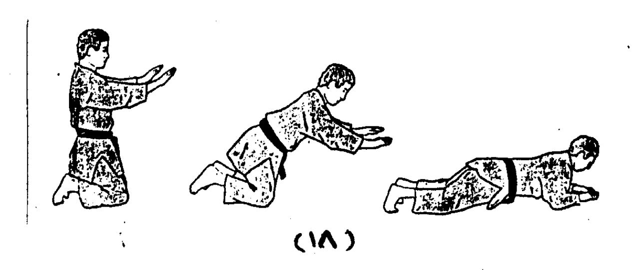
<u>الخطوات التعليمية</u> : من وضع الرقود على الجنب ثم من وضع الاقعاء– ثم وضع الوقوف كما فى شكل (١٧)


(١٧)

٣ – السقطة الأمامية (ماى اوكيمى) :

وهو سقوط اللاعب أماما على الساعد وباطن اليد باتجاه البساط أى مثنية يديـــه أمـــام صدره مع ثنى الركبتين (كزنبرق) أسفل وللأمام كما فى شكل (١٨) مع عـــدم لمـــس الركبتين للبساط والقدمين متباعدتين ، ونادرا ما تستخدم فى الجودو .

<u>الخطوات التعليمية</u> : من وضع الانبطاح على الساعد ومشط القدم ثم من وضع الجثو ثم من وضع الوقوف .



(١٨)

٤ – السقطة الأمامية الدائرية (ماى موارى أوكيمى) :

من وضع الوقوف والقدم أمام يضع اللاعب يده مع قدمه المتقدمة بحيث يحدد الاتجاه الذى سوف يسقط عليه كتفه الأيمن أو الأيسر أما اليد الأخرى فتوضع على الأرض وهى اليد التى تخبط البساط ، ثم يتدحرج اللاعب على كتفه للأمام ليسقط على جنبه الأخر مثل الوضع النهائى للسقطة الجانبية ولكن للأمام ، وهى الأكثر استخداما وشيوعا لذلك لها أهمية كبيرة .

وهناك نوعان السقطة الأمامية الدائرية يمين (ميجى ماى موارى أوكيمى) والسقطة الأمامية الدائرية شمال (هيدارى ماى موارى أوكيمى).

<u>الخطوات التعليمية :</u> من وضع الجثو نصفا – من وضع الوقوف على أربع – من وضع الوقوف كما فى الشكل (١٩)

(١٩)

المصطلحات الخاصة بالجودو :

م	المعنى	النطق بالعربية	النطق بالإنجليزية
١	ذراع	أودى	Ude
٢	سقطة	أوكيمى	Ukeme
٣	سقطة أمامية	ماى أوكيمى	Mae-okeme
٤	سقطة أمامية دائرية	ماى موارى أوكيمى	Mae-maware-okeme
٥	سقطة جانبية	يوكو أوكيمى	Yoko-okeme
٦	سقطة جانبيةيمنى	ميجى يوكو أوكيمى	Migi-yoko-okeme
٧	سقطة جانبية يسرى	هيدارى يوكو أوكيمى	Hidari-yoko-okeme
٨	عائم	أوكى	Uki
٩	سقطة خلفية	أوشيرو أوكيمى	Ushiro-okeme
١٠	خلف	أوشيرو	Ushiro
١١	نصف نقطة	وزارى	Waza-ari
١٢	ربع نقطة	يوكو	Yoko
١٣	ثمن نقطة	كوكا	Koca
١٤	نقطة كاملة	أيبون	Ippon
١٥	نقطة على مرتين	وازارى – (أوستى ايبون)	Awasete-ippon
١٦	استمر	يوشى	Yoshi
١٧	يرمى	ناجى	Nage
١٨	يرقد	نى	Ne
١٩	تمرين حر	راندورى	Randori
٢٠	فن- مهارة	وازا	Waza
٢١	ابدأ (أهجم)	هاجيمى	Hajimi
٢٢	الجناح الخلفى للفخذ	هانى	Hani
٢٣	جزاء الشطب	هانسوكوماكى	Hansokomake

Hiza	هيزا	ركبة	٢٤
Hiji	هيجى	كوع	٢٥
Jikan	جيكان	الوقت	٢٦
Ju	جو	مرن- رفيع	٢٧
Ju/Do	(جو/ دو)	الفن الرفيع	٢٨
Judi-gi	جودوجى	بدلة الجودو	٢٩
Judo-ko	جودوكا	لاعب الجودو	٣٠
Ka-Mi	كامي	فوق	٣١
Kata	كاتا	فى أول الكلام (كتف)	٣٢
Kesa	كيسا	وشاح	٣٣
Kasa-gatame	كيسا جاتامية	مسكة الوشاح	٣٤
Ko	كو	صغير	٣٥
Komi	كومى	فى داخل	٣٦
Kubi	كوبي	رقبة	٣٧
Kuzure	كوزورية	كسر المسكات الأرضية	٣٨
Kuzushe	كوزوشى	اخلال التوازن	٣٩
Koshi	كوشى	جناح	٤٠
Mata	ماتا	أعلى الفخذ	٤١
Morote	موروتية	كلتا اليدين	٤٢
Makura	ماكوراه	مخدة – وسادة	٤٣
Sutemi	سوتيمى	تضحية	٤٤
Sasae	ساساى	يسند – يعرقل	٤٥
Sensi	سن سى	مدرس – أستاذ	٤٦
Seoi	سيو	منطقة الكتف	٤٧
Sodi	سودى	كم	٤٨

Sono mama	سونو ماما	لا تتحرك	٤٩
Sore made	سورى مادى	قف كل شئ انتهى	٥٠
Tatame	تاتامي	مرتبة الجودو	٥١
Tate	تاتية	مستقم – عمودى	٥٢
Te kobe	تى كوبى	الرسغ	٥٣
Tai	تاى	جسم	٥٤
Te	تى	يد	٥٥
Tsure	تسورى	رفع حمل	٥٦
Otshi-kómi	أوتشى كومى	مدخل الحركة	٥٧
Otoshi	أوتوشى	رمية	٥٨
O	أو	كبير	٥٩
Rie	ريه	التحية من وضع الوقوف	٦٠
Obi	أوبى	الحزام	٦١
Osae komi	أوساى	ثابت	٦٢
Osae	أوساى كومى	مسكة ثابتة	٦٣
Uchi	أوتشى	داخل	٦٤
Shizen-tai	شيزن – تاى	الوقفة الطبيعية	٦٥
Shizen-hantai	شيزن- هن-تاى	الوقفة الطبيعية الأمامية	٦٦
Migi-shizentai	ميجى-شيزن-تاى	الوقفة الطبيعية اليمنى	٦٧
Hidari-shizentai	هيدارى-شيزن- تاى	الوقفة الطبيعية اليسرى	٦٨
Jigo-hontai	جيجو-هن-تاى	الوقفة الدفاعية الأمامية	٦٩
Migi-jigo-tai	ميجى-جيجو-تاى	الوقفة الدفاعية اليمنى	٧٠
Hidrai-jigo-tai	هيدراى-جيجو-تاى	الوقفة الدفاعية اليسرى	٧١
Mae-kuzushi	ماى-كوزوشى	اخلال التوازن للأمام	٧٢
Ushiro-kuzushi	أوشيرو- كوزوشى	اخلال التوازن للخلف	٧٣

Hidrai-kuzushi	هيدراى كوزوشى	اخلال التوازن للجانب	٧٤
Migi-kuzushi	ميجى كوزوشى	اخلال التوازن للجانب	٧٥
Nage-waza	ناجى – وازا	الرمى من الوضع واقفا	٧٦
Ashi-waza	أشى – وازا	الرمى باستخدام الرجلين	٧٧
Goshi-waza	جوشى – وازا	الرمى باستخدام الوسط	٧٨
Te-waza	تى – وازا	الرمى باستخدام اليدين	٧٩
Osaikomi-waza	أوسايكومى – وازا	المسك الأرضى	٨٠
kansetsu	كانستسو – وازا	حركات الكسر	٨١
Shime-waza	شيمى وازا	حركات الخنق	٨٢
Mae-sutemi-waza	ماى سوتيمى وازا	التضحية الأمامية	٨٣
Yoko-sutemi-waza	يوكو سوتيمى وازا	التضحية الجانبية	٨٤
Sho-Dan	شودان	الحزام الأسود ١ دان	٨٥
Ne-Dan	نيدان	الأسود ٢ دان	٨٦
San-Dan	سن دان	الأسود ٣دان	٨٧
Yo-Dan	يودان	الأسود ٤ دان	٨٨
Jo-Dan	جودان	الأسود ٥ دان	٨٩
Roko-Dan	روكودان	الأسود ٦ دان	٩٠
Steche-Dan	ستشيدان	الأسود ٧ دان	٩١
Hatche-Dan	هاتشيدان	الأسود ٨ دان	٩٢
---	---	الأسود ٩ دان	٩٣
---	---	الأسود ١٠ دان	٩٤
Sugo-gaeshi	سوجوجايشى	الفوز المركب	٩٥
Fozen-gaeshi	فوزن جايشى	الفوز بالتخلف	٩٦
Kekn-gaeshi	كيكن جايشى	الفوز بالانسحاب	٩٧
Ro-kyo	روكيو	الحزام الأبيض (كيو ٦)	٩٨

٩٩	الأصفر (كيو٥)	جوكيو	Jo-kyo
١٠٠	البرتقالى (كيو٤)	يونكيو	Yon-kyo
١٠١	الأخضر (كيو٣)	سانكيو	Sán-kyo
١٠٢	الأزرق (كيو٢)	نيكيو	Ne-kyo
١٠٣	البنى (كيو١)	إيكيو	E-kyo



الفصل الثالث

فنون رياضة الجودو

فنون اللعب فى الجودو :-

أ - اللعب من أعلى (ناجى وازا)

ب- اللعب من أسفل أو الأرضى (كاتامى وازا)

فن الكاتـــــا : -

أ - ناجى نوكاتا

ب- كاتامى نوكاتا

SKILLS



فنون اللعب فى الجودو

أ- فن اللعب من أعلى

(ناجى وازا)

(٦٥ مهارة)

فن الرمى من الوقوف تاتشى وازا (٤٥ مهارة)	فن الرمى بالتضحية سوتيمى وازا (٢٠ مهارة)

فن الرمى باليدين (تى وازا) (١٤ مهارة)	فن الرمى بالوسط (كوشى وازا) (١٠ مهارد)	فن الرمى بالقدم (آشى وازا) (٢١ مهارد)	الرمى بالسقوط على الظهر (ماى سوتيمى وازا) (٥ مهارات)	الرمى بالسقوط على الجانب (يوكو سوتيمى وازا) (١٥ مهاره)
سيوناجى	أوكى جوشى	دى أشى هراى	توماى ناجى	يوكو أوتوشى
تاى أوتوشى	أوجوشى	هيزا جورما	سومى جايشى	تانى أوتوشى
كاتا جورما	كوشى جورما	سلساى تسوريكومى أشى	أورا ناجى	سوتوماكى كومى
اوكى أوتوشى	تسوريكومى جوشى	أوسوتوجارى	تاوارا جايشى	اوكى وازا
سكوى ناجى	هراى جوشى	كوسوتوجارى	هيكومى جايشى	يوكو واكارى
سومى اتوشى	تسورى جوشى	كو أوتش جارى		يوكو جورما
سيو أوتوشى	هانى جوشى	أوكورى اشى هراى		يوكو جاكى
أوبى أو توشى	اوتسورى جوشى	اوتش ماتا		هانى ماكى كومى
ياما أراشى	اوشيرو جوشى	أشى جورما		داكى واكارى
مورتى جارى	داكى أجى	هراى تسوريكومى أشى		اوتش ماكى كومى
كبيسوجايشى		اوسوتو جورما		كانى باسامى
كوتشى كى داوشى		او اوتش جارى		كاوزو جاكى
أوتش ماتا سكاشى		كوسوتوجاكى		هراى ماكى كومى
كو أوتش جايشى		أوجورما		اوسوتو ماكى كومى
		أوسوتو أوتوشى		اوتش ماتا ماكى كومى
		تسوبامى جايشى		
		أوسوتو جايشى		
		أو أوتش جايشى		
		هانى جوشى جايشى		
		أوتش ماتا جايشى		
		هراى جوشى جايش		



أولا : مهارات اليدين Te Waza

وفيها تستخدم اليدين كعامل أساسي في الرمي وهذه المهارات هي :

١- تاى أوتوشى Tai otoshi

٢- السيوناجى Seoi nage

٣- كاتا جروما Kata guruma

٤- أوكى أوتوشى Uki otoshi

٥- سومى أوتوشى Sumi otoshi

٦- سكوى ناجى Sukunage

وتتميز بأهم الأنواع التالية للحركات والعضلات العاملة عليها :

١ - تدوير الذراع للداخل من الوضع الطبيعى

Internal rotation of the arm

تهدف إلى تدوير الذراع حول المحور الطولى له فى الاتجاه الداخلى هذه الحركة فى الجودو ، وهى مهمة جداً لجميع مهارات اليدين .

العضلات العاملة

- العضلة تحت الكتف (وهى أهم عضلة لتدوير الذراع للداخل)
- العضلة الصدرية الكبرى
- الرأس الطويلة للعضلة ذات الرأسين العضلية
- العضلة المدملجة الكبرى
- الجزء الأمامى من العضلة الدالية
- العضلة الظرة العرية

٢- تدوير الذراع للخارج من الوضع الطبيعى

External rotation of the arm

تهدف إلى تدوير الذراع حول المحور الطولى له فى الاتجاه الخارجى (الوحشى)

هذه الحركة هامة للجودو والسباحة والسلاح لذلك تستخدم فى الاحماء فى بداية تدريب الجودو

العضلات العاملة

- العضلة فوق النتوء الشوكى
- العضلة الدالية (الجزء الخلفى)
- العضلة المدمجلة الصغرى

٣- تدوير الجذع حول المحور الطولى له Rotation of the trunk

تهدف إلى تدوير الجذع حول المحور الطولى له مثل مهارات اليدين (سيوناجى) وجميع مهارات الوسط وبعض مهارات الرجل ومهارات التضحية .

العضلات العاملة (فى حركة تدوير الجذع للشمال)

من الجهة الأمامية للجذع

- العضلة البطنية المائلة الخارجية اليمنى
- العضلة البطنية المائلة الداخلية اليسرى
- العضلة الصدرية الكبرى (لجذب الكتف الأيمن للأمام)
- العضلة المسننة الأمامية اليمنى
- العضلة القصية الترقوية(التدوير الرأسى)

من الجهة الخلفية للجذع

- العضلة الخثائية الخلفية اليسرى
- العضلة المستعرضة الشوكية
- العضلات رافعة الضلوع
- العضلات الوربية الداخلية والخارجية

- العضلة البطنية المائلة الخارجية اليمنى

بالإضافة إلى العضلات المساعدة الأتية

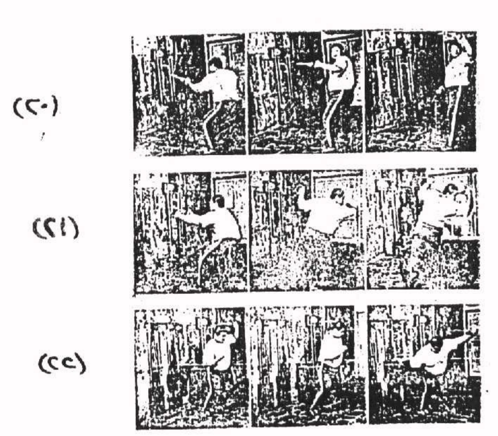
- الجزء الأيسر من العضلة الظهرية العريضة
- الجزء الأيسر من العضلة شبة المنحرفة
- العضلة المعينية الكبرى والعضلة المعينية الصغرى

والتمارين الخاصة :

١– شد الجهاز باليدين لاعلى وللخلف شكل (٢٠)

٢– الشد باليدين كما فى اخلال التوازن (كوزوشى) شكل (٢١)

٣– الشد بيد واحده للأمام والظهر أمام الجهاز شكل (٢٢)



(٢٠)

(٢١)

(٢٢)

اسم المهارة : تاى أوتوشى **TaI otoshi**

(سقوط الجسم) أو عدم فرد الركبتين اثناء الرمى

طريقة التعليم ونوع المهارة: الجزئية – الكلية (تعليم المهارة على جزئين ثم ككل) مهارة كبيرة

خطوات التعليم :

١- إداء المهارة فى عدتين ثم عدة واحد

١- إداء المهارة كاملة (بدون رمى) من الثبات ثم من الحركة

٢- إداء المهارة كاملة بالرمى لعدد من ١٠ – ١٥ مرة

المراحل الفنية للمهارة : شرح المهارة من وضع الوقعه الطبيعية (مجى شيزين تاى) ومسكة البدلة يمين (مجى كومى كاتا)

اخلال التوازن (كوزوشى) يقوم اللاعب بشد منافسة من كم بدله الجودو بيده اليسرى لاعلى وللامام جهة اليمين فى نفس الوقت يتحرك بقدمه اليمنى للامام .

KUZUSHI NAGE

اتجاة اخلال التوازن / عن طريق الشد لأعلى وللأمام يمين

نوع التحرك بالقدمين / التحرك الأمامى الدائرى ولكن خارج قدم المنافس

تنفيذ المهارة (تسكورى): (تنفيذ المهارة)
يكمل اللاعب الشد بيده اليسرى مع الدفع بساعد اليد اليمنى الممسكة بياقة بدله الجود والمنافس للخلف وللاعلى فى نفس الوقت يحرك القدم اليمنى خارج رجل المنافس ويرتكز على مشط القدم مع انثناء فى الركبة وتتبعها القدم اليسرى الخلفية للأمام.

الرمى (كاكى) : يتم الجذب باليدين معا للأمام وللأسفل مع فرد مفصل الركبة ليعرقل قدم المنافس ليسقط من أعلى إلي أسفل لذلك سميت بسقوط الجسم.

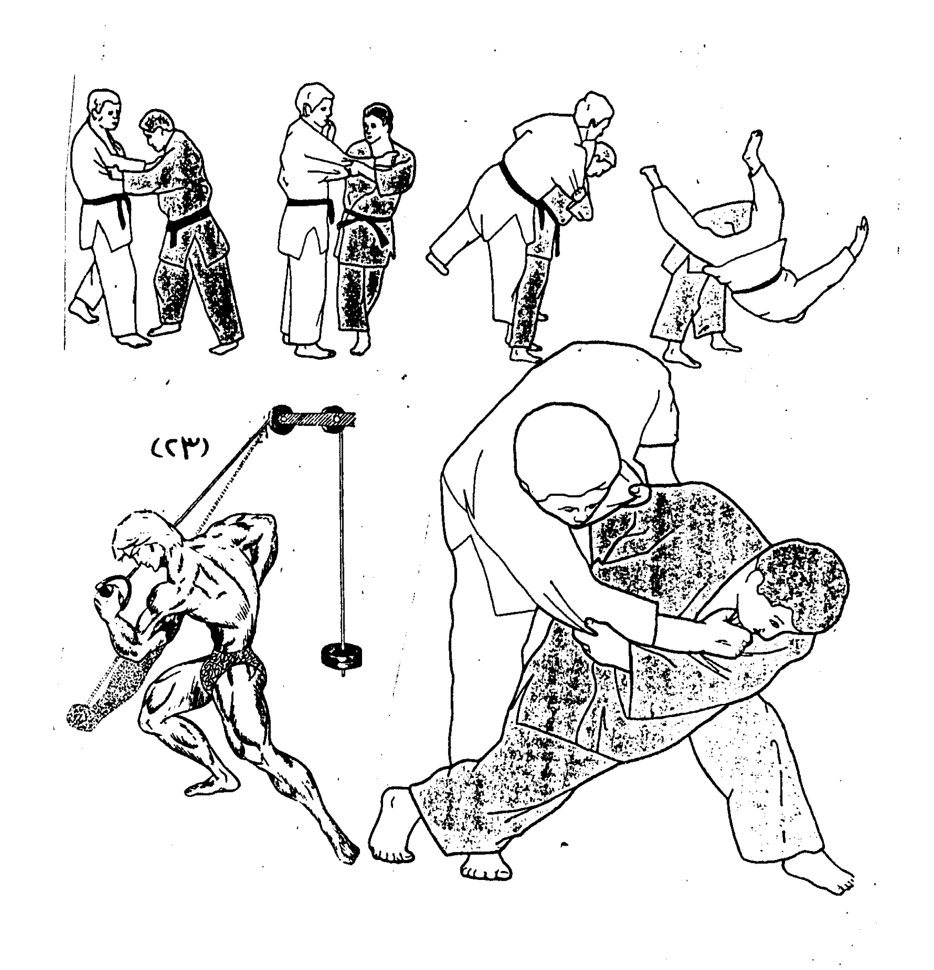
الأخطاء الشائعة :

١- أخطاء فى مرحلة اخلال التوازن كوزوشى / عدم الشد باليد اليسرى أو عدم الرفع باليد اليمنى

١- أخطاء فى مرحلة تنفيذ الحركة تسكورى إدخال الوسط والمقدمة أمام المنافسة أو عدم ثنى الركبة أو عدم ارتكاز على مشط القدم والارتكاز على القدم ككل

٢- أخطاء فى مرحلة الرمى كاكى /عدم الشد باليد من أعلى لأسفل

أهم تمرين خاص بهذه المهارة : الشد لأسفل كما فى شكل (٢٣)


(٢٣)

اسم المهارة :	السيوناجي (رمية الكتف Seoinage)
	أ- رمية الكتف باليدين (مورتيه سيوناجي morote seoinage)
طريقة التعليم ونوع المهارة:	الكلية - الجزئية (تعليم المهارة على ثلاث أجزاء ثم ككل) ، مهارة كبيرة
خطوات التعليم :	١- أداء المهارة فى ثلاث عدات ثم عـدتين ثم عدة واحدة
	١- أداء المهارة كاملة بدون رمـى مـن الثبات ثم من الحركة
	٢- أداء المهارة كاملة بالرمى لعـدد ١٠ مرات مثلا
المراحل الفنية للمهارة : اخلال التوازن (كوزوشى)	يقوم اللاعب بشد منافسة للأمام ولأعلـى بواسطة اليد اليسرى من كم بدله المنـافس وباليد اليمنى من ياقة الجاكت مع التحـرك الأمامى الدائرى مع أثناء الركبتين .
تنفيذ المهارة (تسكورى):	يحرك اللاعب مفصل المرفق ليـده الـيمنى ليضعه أسفل الإبط الأيمن للمنـافس مـع خروج جزء صغير من الكـوع مـع ثـنى الركبتين لتكون المقعدة أسفل حزام المنافس

الرمي (كاكي) :

يدفع اللاعب بيده اليمنى بكوعه المنافس للأعلى وللأمام مع استمرار الشد باليد اليسرى للأمام ولأسفل و استخدام الظهر كإعاقة للمنافس والرمي باليدين من فوق الكتف الايمن للاعب، هناك نوعين من السيوناجي يختلفان عن طريق اليد اليمنى للاعب حيث إذا تم القبض باليد اليمنى على ذراع المنافس تكون (ايبون سيوناجى) وإذا تم وضع الساعد الايمن أسفل الإبط الأيسر للمنافس تكون (مورتية سيوناجى) .

الأخطاء الشائعة :

١-ادخال كوع اللاعب أسفل إبط المنافس لدرجة كبيرة تؤثر على مفصل الكوع ومما يؤدى إلي أصابة المفصل بالام شديدة .

٢ – عدم النزول أسفل حزام المنافس فيصبح فى وضع أقوى من اللاعب .

٣ – استخدام الظهر والوسط للحمل وليس للاعاقة وبالتالي تفقد اليدين فاعليتهما .

أهم حركة فى هذه المهـــارة والعضـــلات العاملة : تبعيد الذراع **Abducation of the arm** تهدف إلى تبعيد الذراع عن الخـــط المتوسط للجســـم فى الاتجـــاة الخـــارجى الوحشى مثل مهارة (سيوناجى)

العضلات العاملة

العضلة الدالية

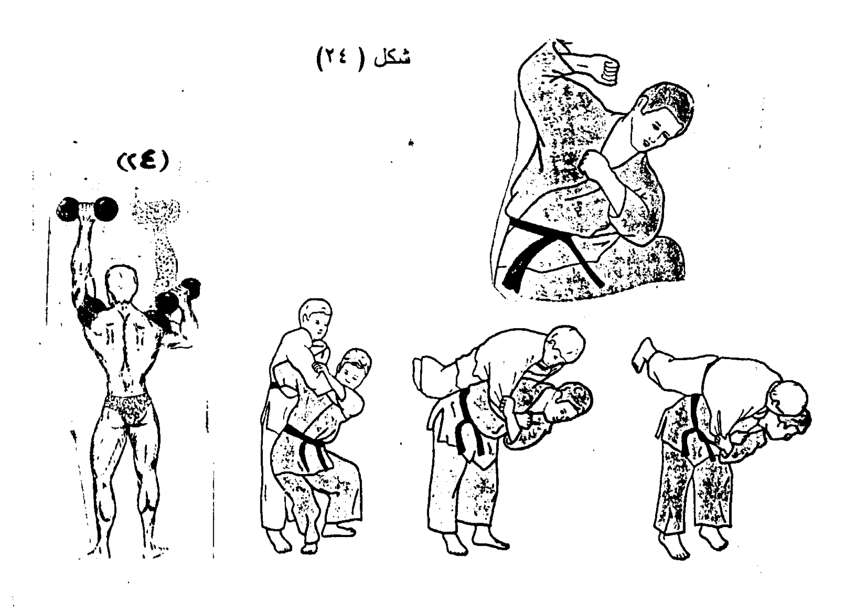
العضلة تحت النتوء الشوكى

العضلة فوق النتوء الشوكى

الرأس الطويلـــة للعضـــلة ذات الرأســـين العضلية

أهمَ تمرين خاص بهذه المهارة : تبادل رفع الدمبلز باليدين لأعلى وللجناب شكل (٢٤)

شكل (٢٤)



ب ـ ايبون سيوناجي (رمية الكتف باستخدام يد واحدة) Ippon seoinage

طريقة التعليم : جزئية كلية ، ونوع المهارة (مهارة كبيرة)

خطوات التعليم : نفس الخطوات التعليمية للمورتية سيوناجي

المراحل الفنية للمهارة :

اخلال التوازن(كوزوشى) للامام

تسكورى (تنفيذ المهارة) يتم ترك ياقة بدلة الجودو للمنافس باليد اليمنى لتنثنى حول العضد الأيمن للمنافس بحيث يرفع اللاعب مفصل المرفق لأعلى بمستوى الكتف مع ثنى الركبتين لتكون المقعدة أسفل حزام المنافس.

الكاكى (الرمى) يدفع اللاعب بالعضد مع الشد باليد اليسرى لأعلى وللأمام و استخدام الظهر كأعاقة للمنافس .

الأخطاء الشائعة :

١ – عدم رفع الكوع بزاوية قائمة مع الجسم وبالتالي تكون يد المنافس فوق الكتف بقرب رقبة اللاعب فعند فشل محاولة الرمى والنزول إلي اللعب الأرضى يمكن المنافس من تنفيذ أحد مهارات الخنق وبالتالي تفقد المهارة فاعليتها .

٢ – عدم النزول أسفل حزام المنافس فيصبح ف وضع اضعف من المنافس .

٣ – استخدام الوسط للرمى وليست للاعاقة.



أهم حركة فى هـــذه المهـــارة والعضلات العاملة : قبض مفصل المرفق **Elbow flexion**

تهدف هذه الحركة إلى تقريب العضد من الساعد مثـــل مهارة ايبون سيوناجى

العضلات العاملة :

العضلة ذات الرأسين العضدية

العضلة العضدية

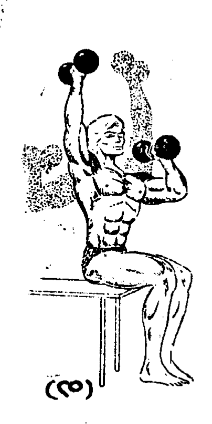
العضلة العضدية الكعبرية

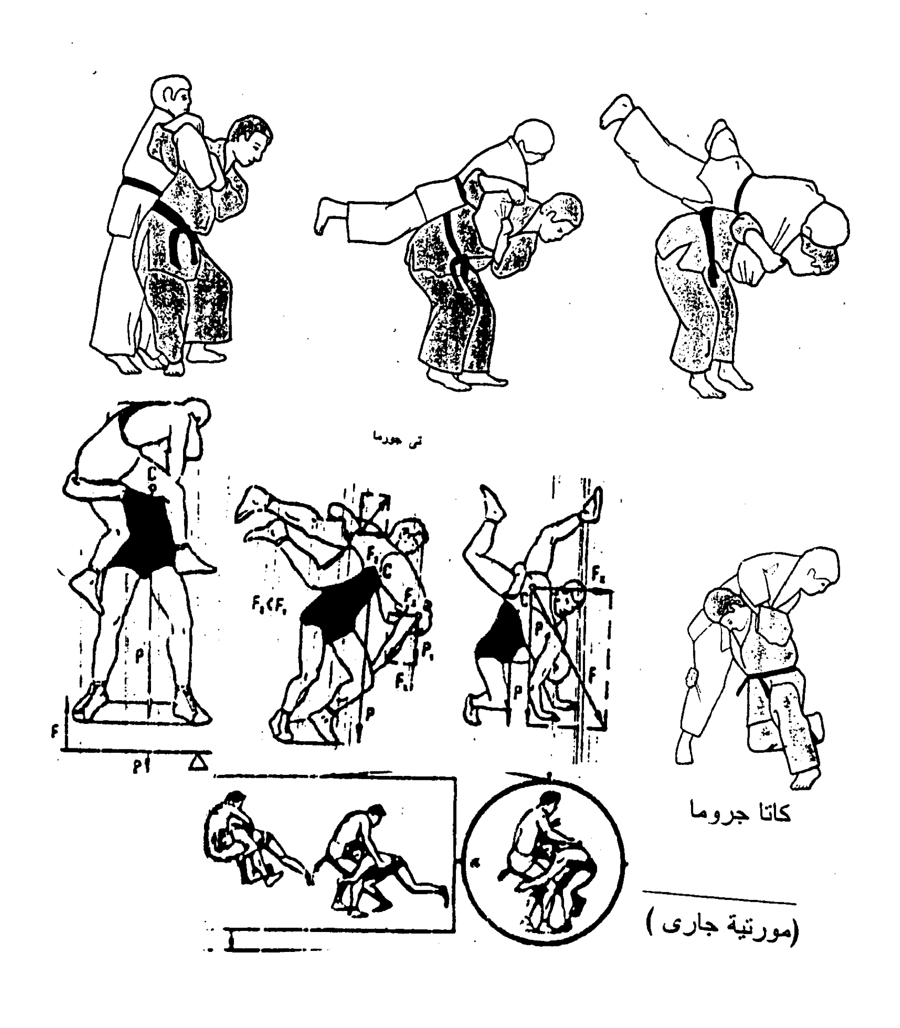
العضلة الكابة المدملجة

العضلة الكعبرية الطويلة المادة للرسغ

التمرين الخاص

رفع الدمبلز باليدين للامام وللجنب بالتبادل شـــكل (٢٥)


(٢٥)



تى جوروما

كاتا جروما

(مورتية جارى)

اسم المهارة : **أوكي أوتوشي Uki Otoshi**

(السقطة العائمة) نادراً ما تستخدم فى المنافسات ولكن تستخدم فى الكاتا الأولى

طريقة التعليم ونوع المهارة: (صغيرة)

الجزئية – الكلية أى تعليم المهارة فى جزئين ثم ككل

خطوات التعليم :

١– أداء المهارة فى عدتين ثم عدة واحدة

٢– أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة

٣– أداء المهارة كاملة بالرمى لعدد ١٠ مرات

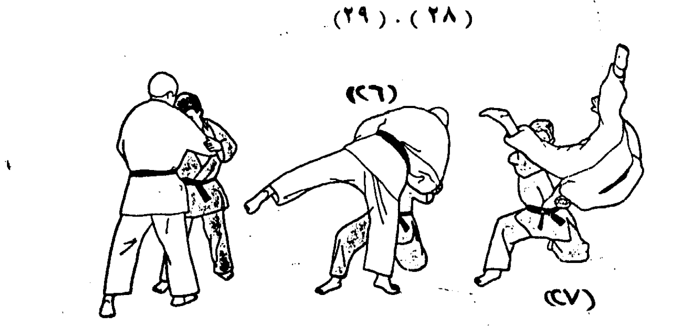
المراحل الفنية للمهارة :

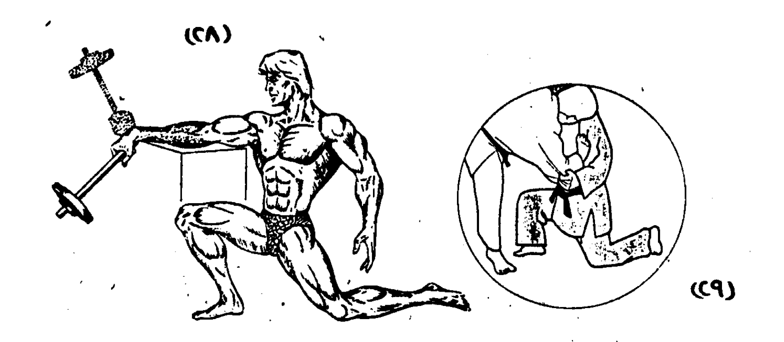
إخلال التوازن (كوزوشى) يقوم اللاعب بشد الذراع اليسرى للمنافس لأسفل وللأمام بقوة مع أخذ خطوة للخلف بالقدم اليسرى ثم النزول بها على الركبة اليمنى زاوية قائمة القدم كما بالشكل (٢٦)

تنفيذ المهارة (تسكورى): يتم الجذب للأمام ولأسفل باليد اليسرى مع الدوران لأسفل باليد اليمنى كما بالشكل (٢٧) .

الرمى (كاكى) : يتم متابعة الجذب للأمام ولأسفل بقوة بكلتا اليدين حتى تفرد اليد اليسرى إلى أقصى مدى ، ليتم متابعة الرمى .

أهم تمرين خاص بهذه المهارة : دوران اليد والدمبلز باليد مع الارتكاز على طاولة شكل (٢٨) . (٢٩).





(٢٨) (٢٩)

اسم المهارة : سومي أوتوشي (Sumi Otoshi)

(السقوط الجانبي) نادراً ما تستخدم فى المنافسات الرياضية

طريقة التعليم ونوع المهارة: الكلية ونوع المهارة صغيرة

خطوات التعليم :

١- أداء المهارة فى عدتين ثم عدة واحدة

٢- أداء المهارة كاملة من الثبات ثم من الحركة ولكن بدون رمى

٣- أداء المهارة كاملة بالرمى لعدد ١٠ مرات مثلا

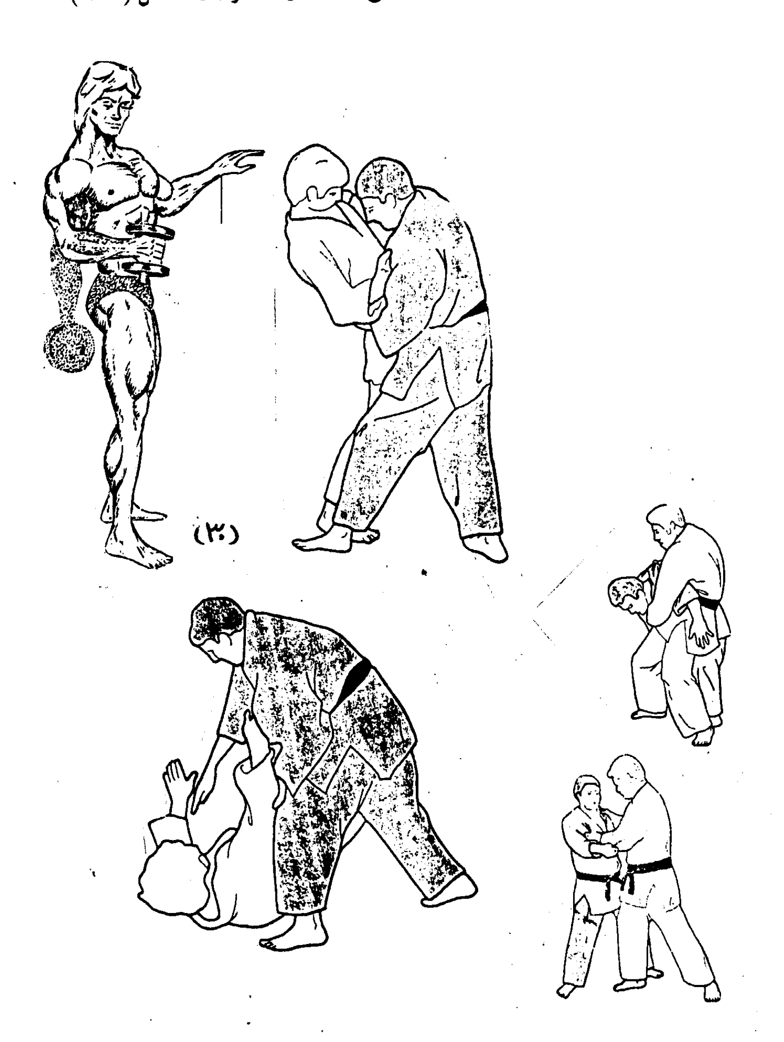
المراحل الفنية للمهارة : اتجاه اخلال التوازن للخلف يمين

اخلال التوازن (كوزوشى) يقوم اللاعب بجذب اليسرى بجوار قدم المنافس اليمنى ويضع يده اليمنى على صدر المنافس ويضغط عليه للخلف ولأسفل بالساعد الأيمن مع اليد

تنفيذ المهارة (تسكورى): يتم الدفع للخلف وللجانب الأيمن بقوة وبكلتا اليدين معا

الرمى (كاكى) : يتم متابعة الدفع باليدين معا بقوة وسرعة للخلف ولأسفل مع السحب بالذراع الأيسر للاعب

أهم تمرين خاص بهذه المهارة :   ١- ثنى الذراع للجنب والدمبلز باليد شكل (٣٠)



(٣٠)

اسم المهارة : سكوى ناجى (رمية المغرفة) (Sukunge)

طريقة التعليم ونوع المهارة: الجزئية الكلية أن تعليم المهارة على أجــزاء ثم ككــل ، ونوع المهارة كبيرة .

خطوات التعليم :

١. أداء المهارة فى ثلاثة عدات ثم فى عدتين ثم عــدة واحدة

٢. أداء المهارة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة

٣. أداء المهارة بالرمى لعدد ٥ مرات

KUZUSHI NAGE

المراحل الفنية للمهارة :

كوزوشى (أخلال التوازن) يقوم اللاعب بالألتفاف خلف المنافس برجليه ثم يمســك بيديه بنطلون المنافس من عند ركبتيه .

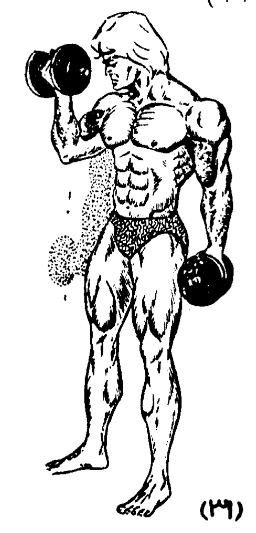
تسكورى (تنفيذ المهارة) يقوم برفع اللاعب للخلف .

كاكى (الرمى) : يسقط اللاعب للخلف ليرمى منافسه على ظهره .

ملحوظة : هناك أشكال عديدة لمهارة سكوى ناجى

أهم تمرين خاص بهذه المهارة : رفع الذراع عالياً شكل (٣١)





(٣٦)

ثانياً : مهارات الوسط Koshiwaza

وفيها يستخدم الوسط كعامل أساسي ف أخذ وأداء الحركات وهذه الحركات هي :

١ – أوجوشى	Ogoshi
٢ – تسورى جوشى	Tsurigoshi
٣ – كوشى جروما	Koshigurma
٤ – هراى جوشى	Harigoshi
٥ – أوكى جوشى	Ukigoshi
٦ – تسورى كومى جوشى	Tsuri komi goshi
٧ – سودية تسورى كومى جوشى	Sode – Tsuri komi goshi
٨ – هانى جوشى	Hane goshi
٩ . أوشيرو جوشى	Ushiro goshi
١٠ – أو تسورى جوشى	Utsuri goshi

وتتميز بأهم حركات والعضلات العاملة عليها :

١- قبض رسغ اليد Rest Flexion

قدف إلى تقريب راحة اليد من الساعد ، جميع مهارات الجودو تبدأ من مسكه البدله وتحرك مفصل رسغ اليد تبعا لاخلال التوازن .

العضلات العامله :

- العضله السطحية قابضة الرسغ .
- العضله الغائرة قابضة الأصابع .
- العضله الزندية قابضة الرسغ .
- العضله الطويلة قابضة الإبهام .
- العضله العضديه قابضة الرسغ .

٢- حركة القبض الأمامى Forward Flexion

قدف إلى تقريب الصدر من الفخذين مثل جميع مهارات الرمى بالوسط وبعض مهارات الرمى باليدين (سيوناجى) الى اتجاه اخلال التوازن بها للأمام

العضلات العاملة :

- العضله البطنية المستقيمة
- العضلة البطنية المائلة الخارجية
- العضله البطنية المائلة الداخلية
- العضله الحرقفية الكشحية
- العضله الصدرية الكبرى







اسم المهارة : أوجوشى **o.goshi** (رمية المقعدة الكبرى)

طريقة التعليم ونوع المهارة: الجزئية – الكلية (تعليم المهارة على جزاء ثم ككل) نـــوع المهارة كبيرة

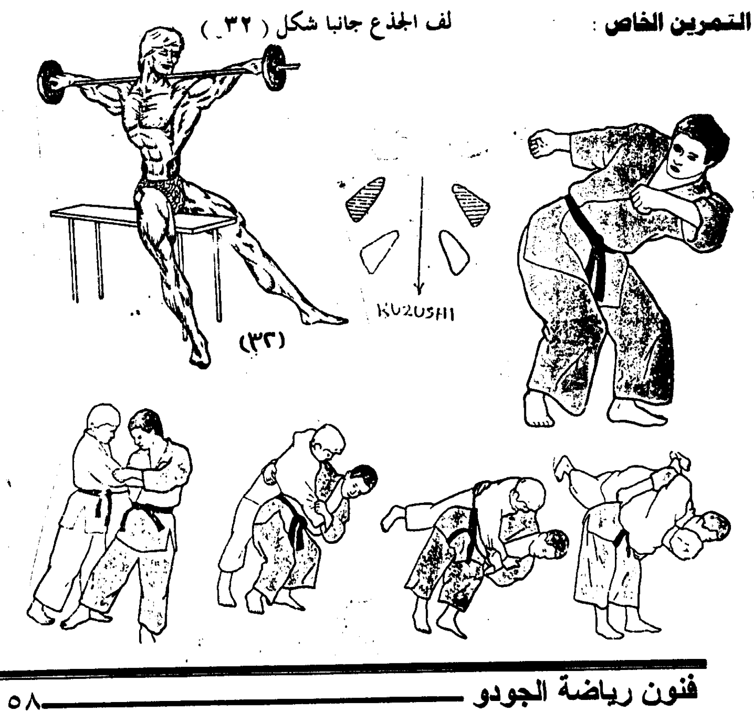
خطوات التعليم :

١– أداء المهارة فى ثلاث عدات ثم عدتين ثم فى عدة واحدة

٢– أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة

٣– أداء المهارة كاملة بالرمى لعدد ١٠ مرات

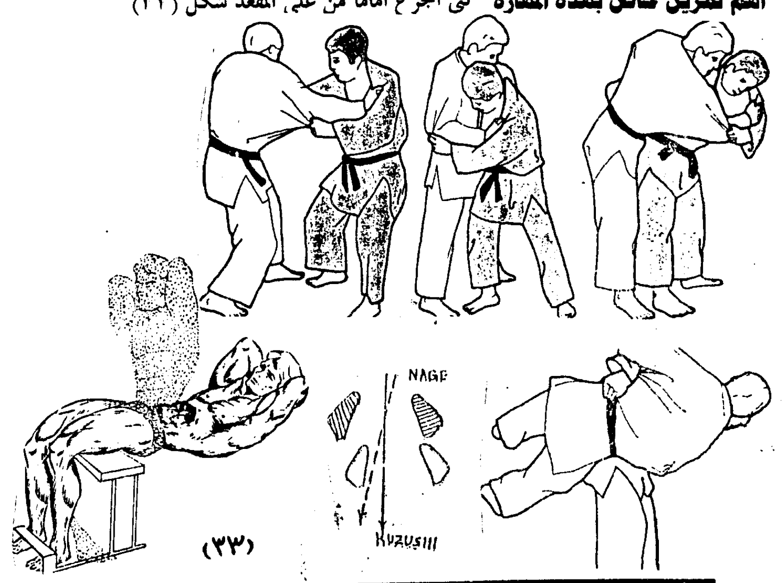
المراحل الفنية للمهارة : **اخلال التوازن (كوزوشى)**	اتجاة اخلال التوازن للأمام حيث يقوم اللاعب بشد كم بدله الجودو الأيمن للمنافس بيدة اليسرى للأمام مع التحرك الأمامى الدائرى ورفع اللاعب لأعلى ليقف على أطراف أصابعه
تنفيذ المهارة (تسكورى):	يترك اللاعب باقة البدله بيده اليمنى ويضعها حول وسط المنافس مع الانثناء فى الركبتين ثم فردهما ورفع المنافس على الوسط لأعلى .
الرمى (كاكى) :	متابعة الشد باليدين مع الزحلقة من على المقعدة وذلك بمساعدة اليد اليمنى لعملية الجذب
الأخطاء الشائعة :	نفس الأخطاء السابقة
التمرين الخاص :	لف الجذع جانبا شكل (٣٢)



اسم المهارة :	تسورى جوشى **Tsuri.goshi** (رفعة المقعدة)
طريقة التعليم ونوع المهارة:	الجزئية – الكلية ، نوع المهارة كبيرة
خطوات التعليم :	١- كما سبق
المراحل الفنية للمهارة :	
اخلال التوازن (كوزوشى)	يقوم اللاعب بجذب منافسة بيده اليسرى للأمام مع التحرك الأمامى الدائرى
تنفيذ المهارة (تسكورى):	يضع اللاعب يده اليمنى أسفل أبط المنافس ويمسك بها الحزام من الخلف
الرمى (كاكى) :	متابعة الشد باليد اليسرى مع الحمل باليد اليمنى من الحـــزام وكذلك الدفع بالوسط
الأخطاء الشائعة :	نفس الأخطاء السابقة

أهم حركة فى هذه المهارة

أهم تمرين خاص بهذه المهارة ثنى الجزع أماما من على المقعد شكل (٣٣)



(٣٣)

اسم المهارة : جوشى جروما **Koshiguruma**(عجلة المقعدة)

طريقة التعليم ونوع المهارة: الجزئية – الكلية (أى تعليم المهارة كاجزاء ثم ككل) نــوع المهارة كبيرة

خطوات التعليم : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة : اتجاه اخلال التوازن للأمام جهة اليمين والتحرك

اخلال التوازن (كوزوشى) الأمامى الدائرى

تنفيذ المهارة (تسكورى): يضع اللاعب يده اليمنى حول رقبه منافسة مع ثنى الركبتين والرفع بالمقعدة مع فرد الركبتين .

الرمى (كاكى) : يتم الجذب باليد اليسرى والدفع باليد اليمنى للاعب ليسقط المنافس للأمام من على الوسط

الأخطاء الشائعة : عدم لف الذراع الأيمن حول رقبة المنافس بقوة حتى لا يتمكن من الخروج .

أهم تمرين خاص بهذه المهارة ثنى الجذع أماما شكل (٣٤)



اسم المهارة : هراى جوشى (**Haraigoshi**) (كنس الفخذ)

طريقة التعليم ونوع المهارة: (الجزئية – الكلية)أى تعليم المهارة على اجراء ثم ككل نوع المهارة (كبيرة) ، من المهارات الشائعة الاستخدام وخاصة الأوزان الثقيلة

خطوات التعليم :

١- أداء المهارة فى ثلاث عدات ثم عدتين ثم عدة واحدة
٢- أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة
٣- أداء المهارة كاملة بالرمى لعدد ١٠ مرات مثلا

المراحل الفنية للمهارة : اخلال التوازن (كوزوشى) يقوم اللاعب بشد منافسة من كم الجاكد الأيمن باليد اليسرى مع التحرك الأمامى الدائرى بحيث تكون القدمين متقاربتين والخلفية مرتكزة على المشط
ويكون الشد للأمام وللجهة اليمنى

تنفيذ المهارة (تسكورى): يقوم اللاعب برفع منافسة على الوسط بمساعدة الرفع مع الجذب بالذراعين ورفع الرجل اليمنى لكنس فخذ المنافس من الخارج ويكون الدفع للخلف بالرجل اليمنى

الرمى (كاكى) : يتم الجذب بالذراعين للأمام مع الدفع بالوسط والرجل اليمنى . وتمسك اليد اليسرى ذراع المنافس اليسرى من كم الجاكت واليمنى تمسك ياقة الجاكت اليمنى مع متابعة الرمى باليدين والوسط بعد كنس الفكس الفخذ

الأخطاء الشائعة :

١- عند اخلال التوازن تكون القدمين بعيدتين
٢- الكنس يكون عند الركبة أو أسفل منها
٣- عدم ادخال الوسط فى الرمى والرمى عن طريق الرجل فقط فيختل توازن اللاعب

أهم حركة في هذه المهارة والعضلات العاملة :

قبض مفصل الفخذ Hip flexion

تهدف إلى تقريب أمام الفخذ للجذع مثل مهارة الرمى بالوسط هراى جوشى – اوتش ماتا (الحركة الابتدائية) – ومهارة الرمى بالرجل (اوستوجارى)

العضلات العاملة

العضلة الفخذية المستقيمة

العضلة الحرقفية الكشحية

العضلة اللفافة العريضة الفخذية

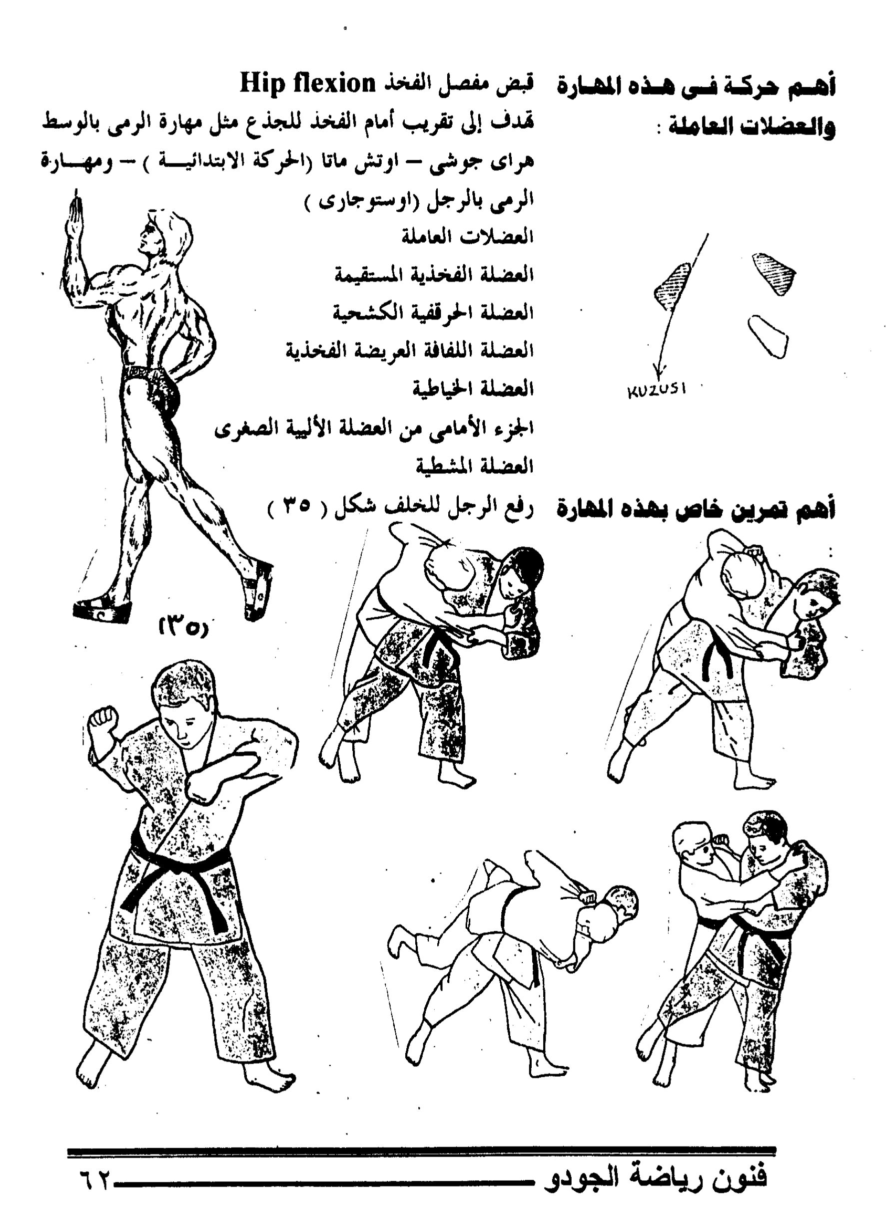
العضلة الخياطية

الجزء الأمامى من العضلة الأليية الصغرى

العضلة المشطية

أهم تمرين خاص بهذه المهارة

رفع الرجل للخلف شكل (٣٥)



اسم المهارة : أوكي جوشي **Ukigoshi** (المقعدة العائمة)

طريقة التعليم ونوع المهارة: (الجزئية – الكلية) أى تعليم المهارة على أجـــزاء ثم ككل ،نوع المهارة صغيرة

خطوات التعليم :
١- أداء المهارة فى ثلاث عدات ثم عدتين ثم عـــدة واحدة
٢- أداء المهارة كاملة فى الاداء بدون رمـــى مـــن الثبات ثم من الحركة
٣- أداء المهارة كاملة بالرمى لعدد ١٠ مرات مثلا

المراحل الفنية للمهارة :
اخلال التوازن (كوزوشى) بشد كم بدله الجُودو للمنافس للأماما يقوم اللاعب بشد اليد اليمنه بواسطة يده اليسرى مع وضع يـــده اليمنى تحت إبط اللاعب المنافس ليمسك الوسط مع التحرك الأمامى الدائرى كما بالشكل (٣٦)

تنفيذ المهارة (تسكورى): يتم الزحلقة من على الجانب الايمن للمقعدة وذلـــك بمساعدة الجذب بقوة وسرعة باليدين

الرمى (كاكى) : متابعة الدفع بالوسط والشد باليدين للأمام

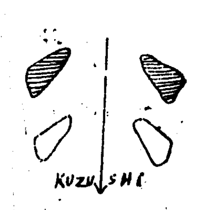
الأخطاء الشائعة :
١- ادخال الوسط بكاملة
٢- بطء الأداء

أهم تمرين خاص بهذه المهارة : ثنى الجذع اماما شكل (٣٧)



اسم المهارة :	تسورى كومى جوشى **Tsuri komigoshi** (رمية رفع وجذب المؤخرة) تعتبر مدخل للعديد من المهارات فى الجدود لذلك بفضل تعلمها للمبتدئين
طريقة التعليم ونوع المهارة:	الجزئية – الكلية (أى تعليم المهارة على أجزاء ثم ككل) نوع المهارة كبيرة
خطوات التعليم :	١– أداء المهارة فى ثلاث عدات ثم عدتين ثم عدة واحدة ٢– أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة ٣– أداء المهارة كاملة بالرمى لعدد ١٠ مرات مثلا "تكرارها "
المراحل الفنية للمهارة : **اخلال التوازن (كوزوشى)**	يتم شد كم الجاكت للمنافس بالذراع اليسرى للأمام مع التحرك الأمامى الدائرى والجذب من ياقه الجاكت اليمنى ويكون اخلال التوازن للأمام ولأعلى
تنفيذ المهارة (تسكورى):	يتم الرفع على الوسط وذلك عن طريق ثنى الركبتين ثم فردهما لرفع اللاعب على الوسط والجذب بالذراعين لأعلى
الرمى (كاكى) :	يتم الجذب بالذراع اليسرى مع دوران الذراع اليمنى للأمام ولأسفل والدفع بالركبتين لأعلى فردهما ليتم الرمى من على الوسط
الأخطاء الشائعة :	١– عدم الشد فى اتجاه للأمام باليد اليسرى وعدم استخدام الساعد الأيمن كرافعه ٢– التحرك الامامى الدائرى والقدمين ليس أمام قدمى المنافس ٣– المقعدة للاعب ليس أمام وسط المنافس

أهم حركة فى هذه المهارة والعضلات العاملة :



العضلات العاملة :

خفض الذراع من الوضع عاليا إلى أسفل

العضلة الظهرية العريضة

العضلة المدمجلة الكبرى والعضلة المدمجلة الصغرى

العضلة تحت الكتف

العضلة المعينية الكبرى والعضلة المعينية الصغرى

العضلة شبه المنحرفة

العضلات الصدرية الكبرى

الرأس الطويلة للعضلة ذات الرأسين العضدية

أهم تمرين خاص بهذه المهارة ثنى الركبتين نصفُ والثقل أماما شكل (٣٨)



(٣٨)

اسم المهارة

سودية تسورى كومى جوشى (رمية رفع وجـذب المـؤخرة مـن الكمـين) sode tsuri komigoshi (وهى من مهـارات التضـحية الجانبية) مثلها تماما ولكن يتم المسك مـن أكمـام جاكت المنافس الأيمن والأيسر والدخول بالوسط مع فرد الذراع الأيمن لأعلى ثم لأسفل ، وتتميز عنها فى عدم قدرة المنافس على الهروب منها لذلك تستخدم فى البطولات ولقد شاهدنا لاعـب اليابـان فى وزن ٨١كجم يرمى اللاعب الكورى وحصل على ربـع نقطة يوكو وقد فاز بالميدالية الذهبية فى دورة سيدنى الأوليمبية عام ٢٠٠٠ فى وزن ٨١ كجـم شـكل (٣٩).



(٣٩)

اسم المهارة : هانى جوشي (**Hane goshi**) (الرمـــى بسوســـته المقعدة)

طريقة التعليم ونوع المهارة: الجزئية – الكلية (أى تعليم المهارة علــى اجــزاء ثم ككل) نوع المهارة كبيرة

خطوات التعليم :

١– أداء المهارة فى ثلاث عدات ثم عـــدتين ثم عـــدة واحدة

٢– أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم مـــن الحركة

٣– أداء المهارة كاملة بـــالرمى والتكـــرار لعـــدد ١٠مرات مثلا بشدكم جاكت

المراحل الفنية للمهارة : اخلال التوازن (كوزوشى) يتم شد كوم جاكت المنافس للأمام وللجهة اليمنى مع التحرك الأمامى الدائرى ثم وضع قدم اللاعب اليمنى "مشط القدم " من داخل ساق المنافس الـــيمنى مـــن الداخل

تنفيذ المهارة (تسكورى): يتم جذب المنافس باليدين للأمام مع الرفع بالمقعـــدة والدفع بالقدم اليمنى للخلف ولأعلى ويتم الرفع على الوسط

الرمى (كاكى) : متابعة الرمى باليدين والوسط للأمام



أهم حركة فى هذه المهارة والعضلات العاملة :

تبعيد الفخذ **Thigh abduction**

تهدف إلى تبعيد الفخذ عن الخط المتوسط للجسم فى الاتجاه الخارجى مثل مهارة هانى جوشى

العضلات العاملة :

العضلة الألية الوسطى

العضلة الفخذية المستقيمة

العضلة الألية الكبرى

العضلة اللفافة العريضة

العضلة الألية الكبرى

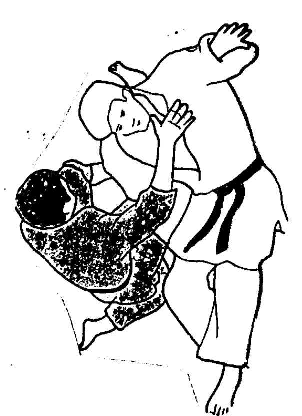
العضلة اللفافة العريضة

العضلة الألية الصغرى

العضلة الخياطية

العضلة الكمثرية





٢- تدوير الرجل للخارج **External rotation of the leg**

تهدف إلى تدوير الرجل للخارج حول المحور الطولى لها

العضلات العاملة

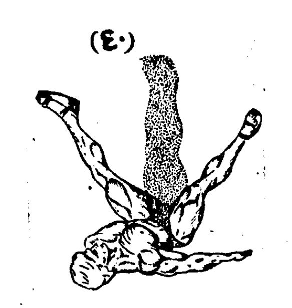
العضلة ذات الرأسين الفخذية

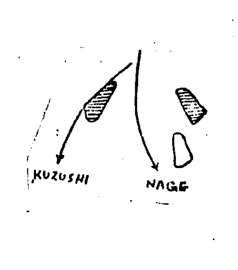
العضلة اللفافة العريضة

أهم تمرين خاص بهذه المهارة :

فتح الرجلين جانبا من الرقود شكل (٤٠)

(٤٠)





اسم المهارة :	أوشيرو جوشى **Ushirogoshi** (رمية الظهر الخلفية)
طريقة التعليم ونوع المهارة:	الجزئية – الكلية (أى تعليم المهارة على اجزاء ثم ككل) نوع المهارة كبيرة
خطوات التعليم :	١- أداء المهارة فى ثلاث عدات ثم عدتين ثم عدة واحدة ٢- أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة ٣- أداء المهارة كاملة بالرمى والتكرار لعدد ١٠ مرات مثلا
المراحل الفنية للمهارة : **اخلال التوازن (كوزوشى)**	اخلال التوازن للأمام ولأعلى ويتم ذلك عن طريق مسك وسط المنافس من الخلف ثم رفعه لأعلى وذلك عن طريق فرد الركبتين بعد انثنائهما
تنفيذ المهارة (تسكورى):	يتم الرفع عن طريق الدفع بالحوض للأمام ولاعلى عن طريق فرد الركبتين كاملا
الرمى (كاكى) :	يتم ترك وسط المنافس باليد اليسرى مع الضغط باليد اليمنى لأسفل ليسقط اللاعب كاملا على ظهره
أهم حركة فى هذه المهارة والعضلات العاملة :	تبعيد مفصل الرسغ تهدف إلى تبعيد رسغ اليد عن المحور الطولى للساعد فى الاتجاه الخارجى (الوحشى) أ- العضلات العاملة فى التبعيد الزندى العضلة الزندية باسطة الرسغ العضلة الزندية قابضة الرسغ ب- العضلات العاملة فى التبعيد الكعبرى العضلة الكعبرية الطويلة باسطة الأصابع العضلة الكعبرية القصيرة باسطة الأصابع العضلة الطويلة مبعدة الابهام

أهم تمرين خاص بهذه المهارة : رفع الثقل من الأمام شكل (٤١)



(٤١)

اسم المهارة : أوتسورى جوشي **Utsurigoshi**
(رمية تغيير المقعدة)

طريقة التعليم ونوع المهارة: الجزئية – الكلية (أى تعليم المهارة على اجزاء ثم ككـــل) نوع المهارة كبيرة

خطوات التعليم :
١- أداء المهارة فى ثلاث عدات ثم عدتين ثم عدة واحدة
٢- أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة
٣- أداء المهارة كاملة بالرمى والتكرار لعدد ١٠ مـــرات مثلا

المراحل الفنية للمهارة :
اخلال التوازن (كوزوشى) يقوم اللاعب بمسك وسط منافسة باليد اليسرى وذلك عند محاولة المنافسة دخول أحدى الحركات "حركة وسط " ثم يقوم بعملية الدفع بالوسط للامام لرفع المنافس ثم التغيير على وسطه هو مع الدفع للامام والجانب

تنفيذ المهارة (تسكورى): يقوم اللاعب بتغيير ولف المنافس ليتم رفعه على الوســط وذلك بواسطة اليدين والدفع بالحوض للأمام ولأعلى

الرمى (كاكى) : يتم الجذب باليدين للأمام بقوة وشدة مع الدفع بالوســط لأعلى ليتم رمى اللاعب من على الوسط

أهم تمرين خاص بهذه المهارة رفع الجذع عاليا باستخدام الاثقال شـــكل (٤٢ ، ٤٣)



(٤٢)

(٤٣)

ثالثاً : مهارات الرجلين Ashi waza

وفيها يتم الاعتماد على الرجلين كعامل أساسي فى أداء المهارات وهى كما يلى :

١ – أو أتش جارى	chi gari
٢ – أو سوتو جارى	Osoto gari
٣ – هيزا جروما	Hiza guruma
٤ – ساساى تسورى كومى أشى	Sasae – tsuri komi ashi
٥ – هراى تسورى كومى أشى	Harai – tsuri komi ashi
٦ – دى أشى هراى	De ashi harai
٧ – كو أوتش جارى	Ko uchi gari
٨ – أوتش ماتا	Uchi mata
٩- كو أتش جاكى	Ko uchi gake
١٠- كوسو توجارى	Ko soto gari
١١- كوسوتو جاكى	Kosoto gake
١٢- أو جروما	O guruma
١٣- أشى جروما	Ashi guruma
١٤- أو كرية اشى براى	O kuri ashi harai
١٥- أوسوتو جروما	O soto guruma

اسم المهارة : أواتش جارى **Ouchigari**
(الحصد الكبير للرجل من الداخل)

طريقة التعليم ونوع المهارة: الجزئية – الكلية أى تعليم المهارة على اجزاء ثم ككل نوع المهارة الحركية / صغيرة

خطوات التعليم :
١- أداء المهارة فى عدتين ثم عدة واحدة
٢- أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة
٣- أداء المهارة مع التكرار لعدد ١٠ مرات بالرمى

المراحل الفنية للمهارة : اخلال التوازن (كوزوشى) يقوم اللاعب بدفع منافسة للخلف باليد اليمنى مع تحريك قدمه اليمنى داخل قدمى المنافس ثم تتبعها الرجل اليسرى فى مكان اليمنى ثم عمل دائرة بالرجل اليمنى لرفع قدم المنافس "حصد " من الداخل والجهة اليمنى كما بالشكل (٤٤)

تنفيذ المهارة (تسكورى): الرمى (كاكى) : يتم استمرار دفع اللاعب لمنافسة باليدين بقوة مع سحب القدم لأعلى وللخلف من الجهة اليمنى كما بالشكل (٤٥)

النوع الثانى / يتقدم بالقدم اليسرى ولكن بميل كما فى الشكل (٤٦) مع عمل دائرة كاملة ثم رمى المنافس إلى أسفل

الأخطاء الشائعة :
١- الدخول بالقدم قبل الدفع للخلف واخلال التوازن مما يجعل الرامى فى وضع اخلال توازن يستطيع المنافس أن يرميه (دى اشى براى) كنس الرجل المتقدمة
٢- عدم النزول إلى أسفل حزام اللاعب حتى يتجنب الهجوم المضاد للمنافس
٣- عدم عمل دائرة بقدم اللاعب اليمنى لأعلى وللخلف مما يجعل هروب المنافس سهلا برفع قدمه اليسرى لأعلى

أهم حركة فى هذه المهارة والعضلات العاملة :

١-تقريب الذراع من وضع التبعيد **Adducation of the arm**

تهدف إلى تقريب الذراع من الخط المتوسط للجسم فى الاتجاه الداخلى (الأنسى مثل مهارة اوتشى جارى أو كوستوجارى

العضلات العاملة

العضلة الصدرية الكبرى

العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية

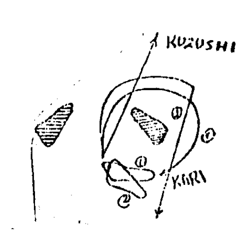
العضلة الدالية

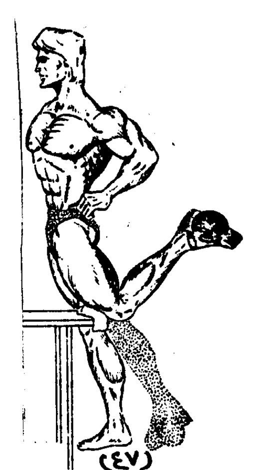
الرأس القصير للعضلة ذات الرأسين العضدية

العضلية المدمجلة الكبرى

العضلة الظهرية العريضة

العضلة تحت الكتف





٢-تدوير الفخذ للخارج **External rotation of the thigh**

تهدف إلى تدوير الفخذ حول المحور الطولى لــه فى الاتجــاه الخارجى .

العضلات العاملة :

العضلات الألية الكبرى

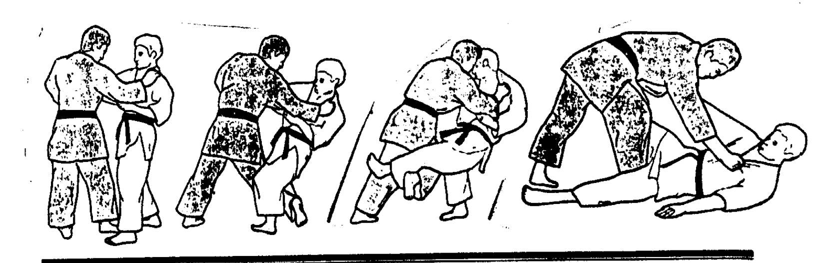
العضلية الألية الوسطى

العضلة ذات الثلاث رؤوس الفخذية

العضلة الفخذية المستقيمة

(٤٧)

أهم تمرين خاص بهذه المهارة رفع القدمين للخلف من الانبطاح شكل (٤٧)



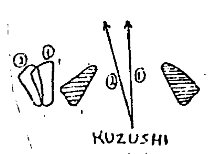
اسم المهارة : أوسوتوجارى **Osotogari**
(الخطاف الكبير)

طريقة التعليم ونوع المهارة: (الجزئية – الكلية) أى أداء المهارة على أجزاء ثم ككل
نوع المهارة كبيرة

خطوات التعليم :
١- أداء المهارة فى ثلاث عدات ثم عدتين ثم عدة واحدة
٢- أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة
٣- أداء المهارة كاملة بالرمى والتكرار لعدد ١٠ مرات

المراحل الفنية للمهارة :
اخلال التوازن (كوزوشى)

يقوم اللاعب بجذب كم جاكت المنافس اليمنى لأسفل وللخلف بقوة مع وضع قدمة اليسرى بجوار قدم المنافس اليمنى كما بالشكل (٤٨) ويكون اخلال التوازن للخلف مع عمل طعن خفيف فى الرجل اليسرى ويضع كتفه الأيمن بجوار كتف المنافس الأيمن للمبتدئين والنوع الثانى يكون اخلال التوازن للخلف جهة اليمين وتكون القدم اليسرى للاعب أبعد قليلا شكل (٤٩)



تنفيذ المهارة (تسكورى): يستمر جذب اللاعب لاسفل بالذراع اليسرى للاعب مع الضغط بالساعد الايمن على صدر المنافس ثم يقوم اللاعب بتمرير قدمه اليمنى ومرجحتها للامام ثم للخلف وركل قدم المنافس للخلف ولاعلى على شكل خطاف كما بالشكل (٥٠)

الرمى (كاكى) . يتم استمرار الجذب والضغط لاسفل باليدين مع استمرار مرجحة الرجل الضاربة للخلف كما بالشكل (٥١) للوصول ألي وضع الميزان .


(٥١) (٥٠) (٤٩)

الأخطاء الشائعة :

١- عدم وضع الكتف بكتف المنافس مع عدم الطعن بالقدم اليسرى للمبتدئين

٢- عند ركل قدم المنافس يضع اللاعب قدمه على البساط

٣- عدم تكملة الرجل للخلف للوصول بوضع الميزان وبالتالى هروب المنافس عن طريق رفع رجله اليمنى بسرعة اعلى رجل اللاعب

أهم حركة فى هذه المهارة والعضلات العاملة :

١- المد الزائد لمفصل الفخذ Over extension of the hip تهدف إلى التبعيد الزائد للجزء الأمامى من الفخذ عن الجذع مثل مهارات الحركة الرجوعية للرمى فى مهارات اوتش ماتا – اوسوتوجارى

- العضلات العاملة :
- العضلة الالبية الكبرى
- العضلة الالبية الوسطى

٢- مد مفصل رسغ اليد Rest extension تهدف إلى تقريب ظهر اليد من الساعد مثل بعض المهارات تكون أحد اليدين عملها مد مفصل رسغ اليد بينما اليد الاخرى تبعد مفصل الرسغ مثل مهارة اوستوجارى

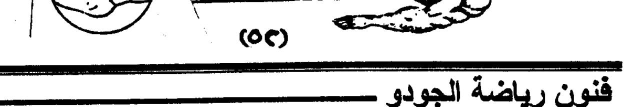
العضلات العاملة

العضلة المادة للأصابع

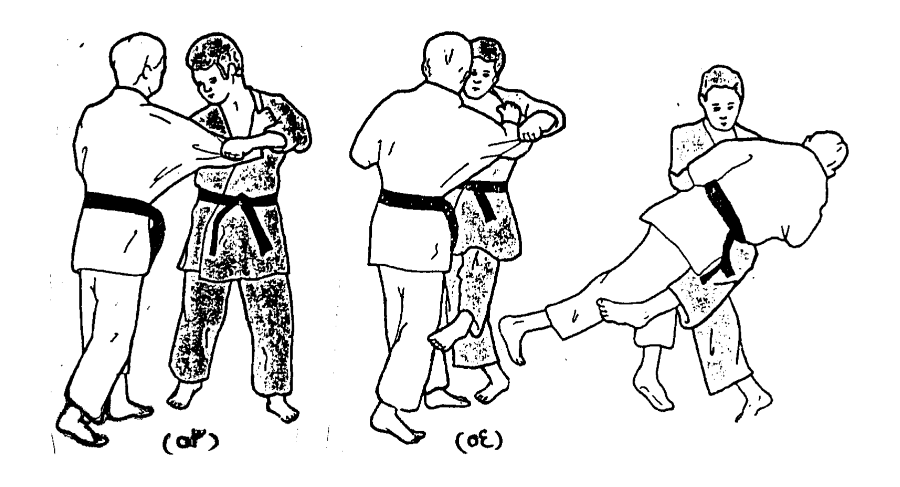
العضلة الكعبرية الطويلة المادة للرسغ

العضلة المادة للسبابة

أهم تمرين خاص بهذه المهارة : رفع الرجل أمام بالتبادل من الرقود (٥٢)



(٥٢)



اسم المهارة : هيزاجروما(عجلة الركبة) **Hiza guruma**

طريقة التعليم ونوع المهارة: (الجزئية – الكلية) اى تعليم المهارة على اجزاء ثم ككل ، نوع المهارة صغيرة

خطوات التعليم :

١– اداء المهارة فى عدتين ثم عدة واحدة

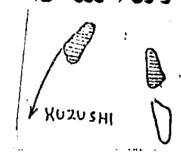
٢– اداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة

٣– اداء المهارة كاملة بالرمى والتكرار لعدد من ١٠–١٥ مرة مثلاً

المراحل الفنية للمهارة :

اخلال التوازن (كوزوشى)

يقوم اللاعب بدفع ذراع المنافس اليمنى للامـــام وللجهـــة اليمنى الخارجية مع اخذ نصف خطوة للخلف بالرجل اليمنى وللخارج قليلاً كما بالشكل (٥٣)



تنفيذ المهارة (تسكورى): يستمر جذب اللاعب مع رفع الرجل اليسرى ووضعها عند مفصل ركبة الرجل اليمنى للمنافس اثناء تقدمه للامام كما بالشكل (٥٤)

الرمى (كاكى) : يتم جذب اللاعب بقوة مع دوران الذراع اليسرى للداخل جهة الجسم ليتم سقوط اللاعب بجوار الجسم كما بالشكل (٥٥)

أهم حركة فى هذه المهارة والعضلات العاملة : رفع الذراع الى المستوى الافقى الامامى مثل حركة اليدين فى بعض مهارات الرمى بالرجل مثل ساساى تسورى كومى اشى – هيزا جروما –هراى تسورى كومى اشى

العضلات العاملة

العضلة الصدرية الكبرى

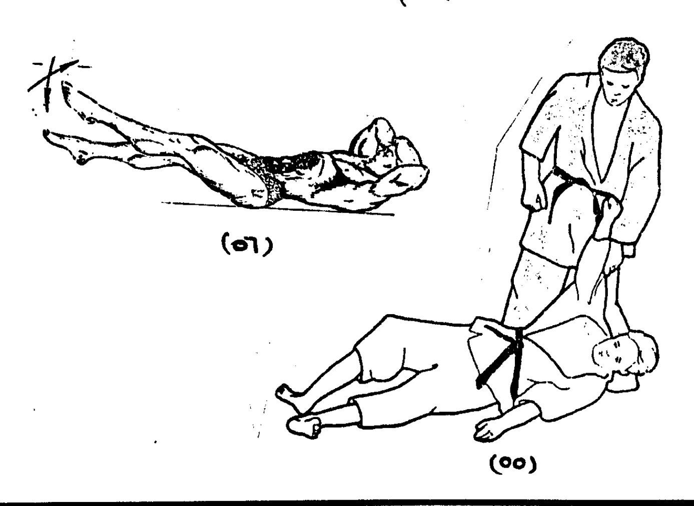
الجزء الامامى من العضلة الدالية

العضلة ذات الراسين العضدية

العضلة الغرابية

العضلة تحت عظم اللوح

أهم تمرين خاص بهذه المهارة : رفع الرجلين بالتبادل للجنب من الرقود شكل رقم (٥٦)



(٥٦)

(٥٥)



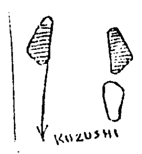
اسم المهارة : ساساى تسورى كومى اشى (عرقلـة القـدم المتقدمـة)
Sasaetsuri –komi-ashi

طريقة التعليم ونوع المهارة: (الجزئية – الكلية) اى تعليم المهارة على اجزاء ثم ككل ، نوع المهارة صغيرة

خطوات التعليم :
١- اداء المهارة فى عدتين ثم عدة واحدة
٢- اداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة
٣- اداء المهارة كاملة بالرمى مع التكرار لعدد ١٠ – ١٥ مرة

المراحل الفنية للمهارة :
اخلال التوازن (كوزوشى)

يتم شد لذراع المنافس عن طريق مسك كم الجاكت للامام بشده للجهة اليمنى مع اخذ خطوة للجانب الايمـن كمـا بالشكل(٥٧) ثم يتم رفع الرجل اليسرى ليتم وضعها امام قدم المنافس اليمنى عند مفصل القدم حيث يقوم اللاعـب بعرقلة المنافس بباطن قدمة

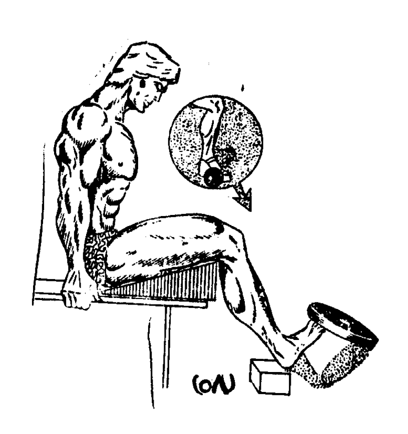


تنفيذ المهارة (تسكورى): يتم متابعة شد المنافس مع استمرار فرد الرجل اليمنى امام

الرمى (كاكى) : ليقع المنافس امام اللاعب

أهم تمرين خاص بهذه المهارة رفع مشط القدم لاعلى شكل (٥٨)

:


(٥٨)

أسم المهارة هراى تسورى كـــومى اشـــى Harai tsurikomi ashi (كنس الرجل المتقدمة)

مثل السابقة مع رفع القدم اليسرى للاعـــب اعلـــى مـــن مستوى القدم واسفل الركبة " فى الساق من الامام " مـــع الكنس وليس العرقلة كما سبق شكل (٥٩).



(٥٩)

اسم المهارة : دى اشـــى هــراى (كـــنس القـــدم المتقدمـــة) **De-Ashiharai**

طريقة التعليم ونوع المهارة: (الكلية – الجزئية   نوع المهارة صغيرة

خطوات التعليم : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة :

اخلال التوازن (كوزوشى) يتم جذب الذراع اليمنى للمنافس لاسفل وللداخل مع الدفع بالذراع اليمنى لكتف المنافس اليسرى للجهة الخلفية يمين كما بالشكل (٦٠)

تنفيذ المهارة (تسكورى): يتم استمرار السيطرة على جسم المنافس باليدين كحركـة المقود باليدين مع كنس قدم المنافس اليمنى بالقدم اليســرى المتقدمة للمنافس كما بالشكل (٦١)

الرمى (كاكى) : يتم استمرار كنس القدم مع الدفع باليدين للجانب والخلف ليسقط اللاعب على جانبة كما بالشكل (٦٢)

الأخطاء الشائعة : عدم اختيار التوقيت الصحيح للرمى وذلك اثناء رفع المنافس قدمه لأعلى وقبل أن يضعها على البساط

أهم حركة فى هذه المهارة والعضلات العاملة : الحركات الدورانية لمفصل المرفق مثل مهارات دى اشى هراى
– اوكريه اشى هراى

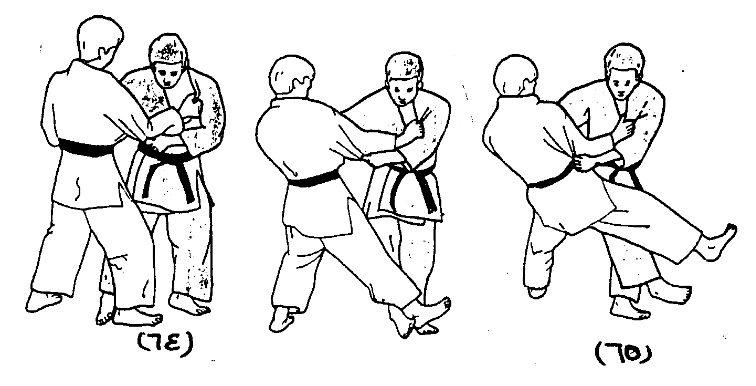
- العضلات العاملة فى حركة البطح (راحة اليد لاعلى)
- ذات الراسين العضدية
- العضلة الاستلقائية
- العضلات العاملة فى حركة الكب (راحة اليد لاسفل)
- العضلة المدملجة الكابة
- العضلة المربعة الكابة



(٦٠)

أهم تمرين خاص بهذه المهارة رفع الجهاز للجنب شكل (٦٣)

(٦١)   (٦٢)   (٦٣)



(٦٤) (٦٥)

اسم المهارة : كو اوتش جارى (كنس الكعب من الداخل)

Kouchigari

طريقة التعليم ونوع المهارة: (الجزئية – الكلية) نوع المهارة صغيرة

خطوات التعليم : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة :

اخلال التوازن (كوزوشى) يقوم اللاعب بدفع منافسة باليد اليمنى للخلف مع جذب ذراعة اليمنى بيده اليسرى للامام مع وضع القدم اليمنى عند كعب قدم المنافس اليمنى كما بالشكل (٦٤)

تنفيذ المهارة (تسكورى): الرمى (كاكى) : يتم استمرار الدفع باليد اليمنى والجذب باليد اليسرى مع كنس قدم المنافس من الداخل الى الامام كما بالشكل (٦٥)

الأخطاء الشائعة : عدم اختيار التوقيت الصحيح للرمى وذلك عند رفع المنافس قدمه من على البساط وقبل ان يضعها عند التحرك.

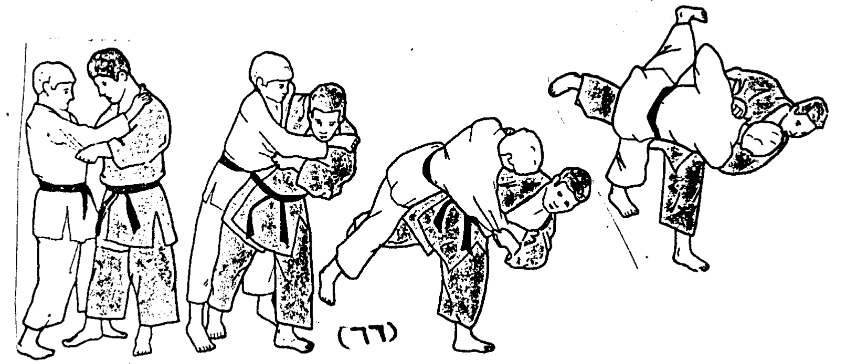
أهم حركة فى هذه المهارة والعضلات العاملة : مد مفصل المرفق عكس القبض وتهدف الى تبعيد العضد عن الساعد مثل مهارات اوتشى جارى كواتشى جارى وجميع مهارات الجودو تستخدم احد اليدين فى التقريب والتبعيد .

العضلات العاملة :

– العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية

– العضلة المرفقية

KARI KUZUSHI



اسم المهارة : أو تشي ماتا (حركة الفخذ الداخلى) **Uchimata**

طريقة التعليم ونوع المهارة: (الجزئية – الكلية) نوع المهارة كبيرة

خطوات التعليم : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة : •

اخلال التوازن (كوزوشى) يقوم اللاعب بشد منافسة الى الامام مع وضع قدمه اليسرى امام القدم اليسرى لمنافسة ومن الداخل والرجل اليمنى داخل الرجل اليمنى للمنافس كما بالشكل (٦٦) .

تنفيذ المهارة (تسكورى): يقوم اللاعب بشد الذراع اليمنى للامام مع الدفع للجانب الايسر للمنافس بوسط اللاعب ورفع الرجل اليمنى

الرمى (كاكى) : يتم استمرار الجذب باليد اليسرى مع الدفع باليد اليمنى من اللاعب لمنافسة واستمرار رفع الرجل اليمنى لاعلى والميل للامام ولاسفل بالجذع ليتم رمى المنافس عن طريق كنس الفخذ القريبة من الداخل لرجل المنافس .

الأخطاء الشائعة :

عدم التوافق الكلى للاداء يؤدى الى سقوط اللاعب على ركبتية

عدم تحريك الراس للامام ولاسفل مع النظر اتجاه المنافس او سقوط الراس للامام وبالتالى النزول بها على البساط فيعطى اللاعب طرد (هانسكو ماكى)

أهم حركة فى هذه المهارة والعضلات العاملة :

خفض الذراع من المستوى الافقى الامامى الى اسفل مثل مهارات اوتشى ماتا – اوكى وازا – هيكومى جايشى – سومى جايشى

العضلات العاملة

العضلة الصدرية الكبرى

العضلة الظهرية العريضة

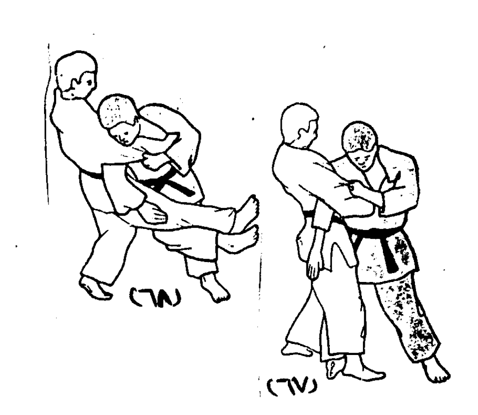
العضلة المدملجة الكبرى

الجزء الخلفى من العضلة الدالية

العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية



KUZUSHI



اسم المهارة : كــو اتــش جــاكي (الخطــاف الــداخلى الاكــبر)
Kouchgake

طريقة التعليم ونوع المهارة: الجزئية – الكلية نوع المهارة صغيرة

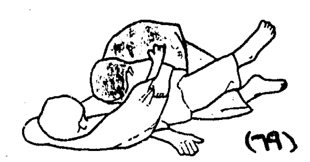
خطوات التعليم : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة :

اخلال التوازن (كوزوشى) يقوم اللاعب بدفع منافسة كما بالحركة الســابقة ولكــن يمسك الفخذ الايمن للمنافس باليد اليمنى له مع وضع القدم من الداخل كما بالشكل (٦٧)

تنفيذ المهارة (تسكورى): يتم استمرار دفع اللاعب مع رفع رجله كاملة من علــى البساط كما بالشكل (٦٨)

الرمى (كاكى) : يتم السقوط فوق اللاعب المنافس كما بالشكل(٦٩)



أهم حركة فى هذه المهارة قبض مفصل الركبة Knee joint flexion مثل مهارة كواتشى جاكى – كوستوجاكى

والعضلات العاملة :

العضلات العاملة

العضلة نصف الغشائية

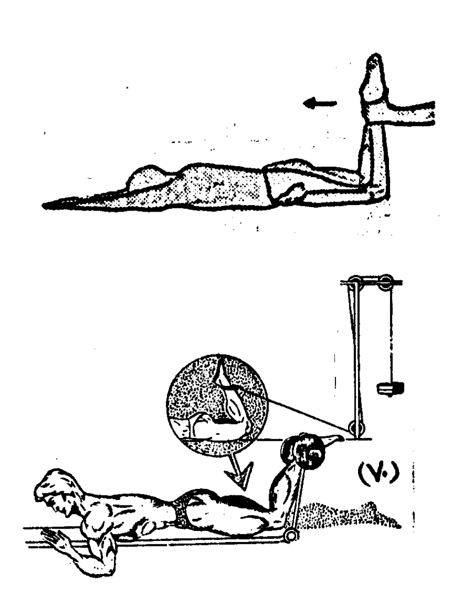
العضلة نصف الوترية

العضلة ذات الرأسين الفخذية

العضلة الرقيقة

العضلة الخياطية

أهم تمرين خاص بهذه المهارة : دفع القدمين خلفاً من الانبطاح شكل (٧٠)



(٧٠)

اسم المهارة : كوســـوتو جـــارى (كـــنس الكعـــب مـــن الخـــارج.)
Kosotogarai

طريقة التعليم ونوع المهارة: الجزئية – الكلية نوع المهارة صغيرة

خطوات التعليم : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة :

اخلال التوازن (كوزوشى) يقوم اللاعب بدفع منافسة الى الخلف باليد الـــيمنى والجهـــة اليمنى مع جذب الذراع اليمنى للمنافس الى اســـفل، يقـــوم اللاعب بتغيير وضع قدميه ليصبح عمودياً على وضع قدمى منافسة اى يتحرك للجانب الايمن للمنافس كما بالشـــكل (٧١)

KUZUSHI
KARI

تنفيذ المهارة (تسكورى): يقوم بكنس كعب الرجل اليمنى لمنافسة بباطن قدمه اليسرى كما بالشكل (٧٢)

الرمى (كاكى) : يتم استمرار كنس الرجل اليمنى للمنافس للامام مع الـــدفع للخلف وجذب ذراعة لاسفل كما بالشكل (٧٣)

أهـم حركـة فـى هـذه المهـارة والعـضلات العاملة : تدوير الفخذ للداخل تهدف إلى تدوير الفخذ حـــول المحـــور الطولى فى الاتجاه الداخلى مثل مهارات كـــواتش جـــارى – كوستوجارى

العضلات العاملة

العضلة الضامة الكبرى

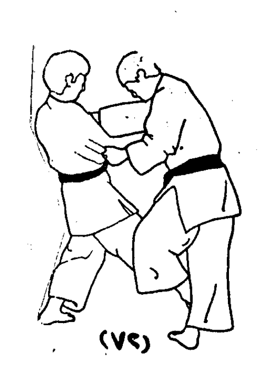
العضلة الضامة الطويلة

العضلة اللفافة العريضة

العضلة الالية الكبرى

العضلة الفخذية المستقيمة


(٧٣)
(٧١)


(٧٢)

اسم المهارة : كوســــتوجاكى (الخطـــاف الخـــارجى للكعـــب)
Kosotogake

طريقة التعليم ونوع المهارة: الجزئية – الكلية نوع المهارة صغيرة

خطوات التعليم : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة :

اخلال التوازن (كوزوشى) يقوم اللاعب بجذب دراع المنافس اليمنى لاسفل مع الـــدفع باليد اليمنى ثم التحرك ليصبح اللاعب عمودياً على وضـــع وقوف منافسة تحرك امامى دائرى نصفاً كما بالشكل (٧٤).

تنفيذ المهارة (تسكورى): يقوم اللاعب بمرجحة رجله اليسرى من جهـــة اليســـار الى الجانب الايمن مع ثنى الركبة من مفصـــلها وحصـــر رجـــل المنافس اليمنى كما بالشكل(٧٥)

الرمى (كاكى) : يتم الدفع باليد اليمنى مع السحب باليد اليسرى بقوة وسرعة ليقع المنافس على جانبه كما بالشكل

أهم حركة فــى هــذه المهــارة والعضلات العاملة : مد القدم **foot extension** تكون حركة طبيعية لمعظـــم مهارات الرمى بالرجل مثل مهارات اوستوجارى – اوتشـــى جارى – كواوتش جارى – كوستوجارى

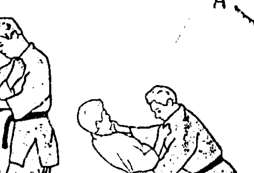
العضلات العاملة

العضلة الظنبوبية الامامية

العضلة الطويلة باسطة الاصابع

العضلة الشظيه

العضلة الطويلة باسطة الابهام







(٧٤) (٧٥)

اسم المهارة : اوجروما (العجلة الكبرى) **O.guruma**

طريقة التعليم ونوع المهارة: الجزئية – الكلية نوع المهارة صغيرة

خطوات التعليم : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة :

اخلال التوازن (كوزوشى) يقوم اللاعب بوضع قدميه امام قدمى المنافس لتكون القدم اليمنى امام قدم المنافس اليمنى واليسرى امام اليسرى مع الشد بالذراعين للامام وللجانب الايمن مع رفع القدم اليمنى قليلاً لاعلى كما بالشكل (٧٦)

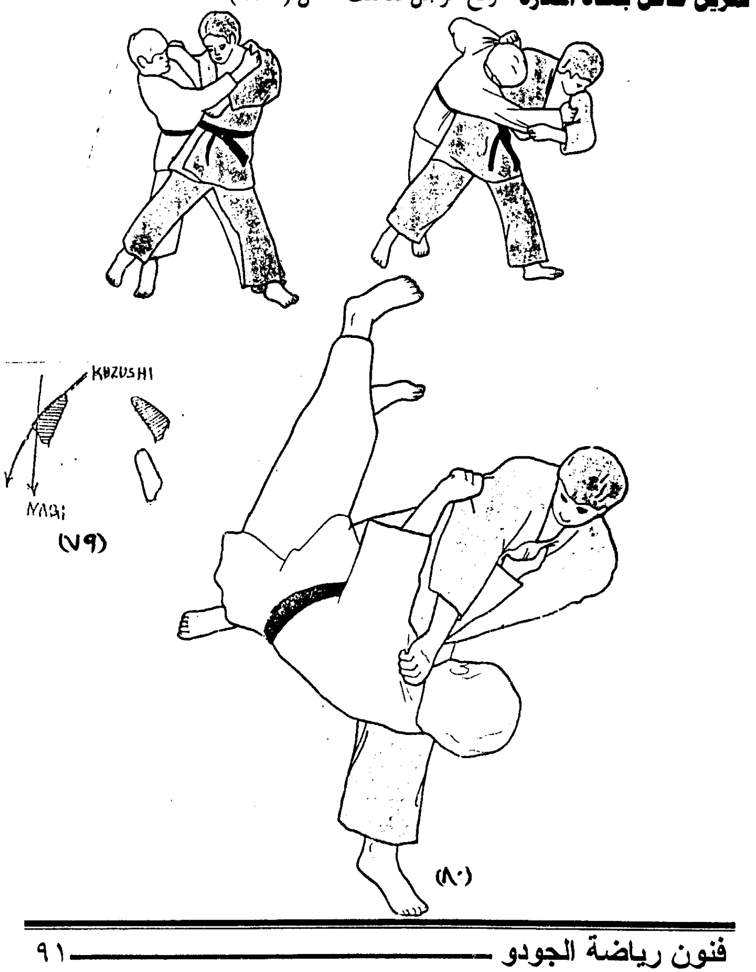
تنفيذ المهارة (تسكورى): يتم استمرار جذب المنافس للامام وللجانب الايمن مع رفع رجل اللاعب اليمنى وهى مفروده وكنس اعلى فخذ المنافس كما بالشكل (٧٧).

الرمى (كاكى) : يتم جذب المنافس للامام وبشده ليقوم بعمل عجلة محورها قدم المهاجم كما بالشكل (٧٨) .



اسم المهارة اشى جروما (عجلة القدم) **Ashiguruma**
مثل السابقة ولكن يتم خفضى القدم قليلاً لتكون فى مستوى ساق المنافس مع ملاحظة ان اخلال التوازن للجانب الايمـــن وفى اتجاه الاصبع الصغير كما فى الشكل (٧٩) .

أهم تمرين خاص بهذه المهارة رفع الرجل للخلف شكل (٨٠)



(٧٩)

(٨٠)

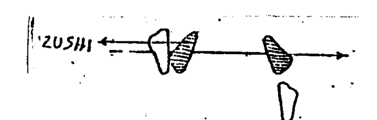
اسم المهارة اوكرية اشى هراى **O.kuriashiharai**

مثل السابقة ولكن يتم كنس القدمين معاً شكل (٨١)

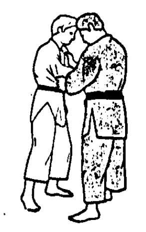
أهم حركة فى هذه المهارة والعضلات العاملة تقريب الفخذ **Thighadduction** تهدف إلى تقريب الفخذ نحو الخط المتوسط للجسم فى الاتجاه الداخلى .

العضلات العاملة

- العضلة الضامة الكبرى
- العضلة الاليه الكبرى
- العضلة الضامة الطويلة
- العضلة الضامة الصغيرة
- العضلة نصف الغشائية
- العضلة الحرقفية الكشحية
- الرأس الطويلة للعضلة ذات الرأسين الفخذية
- العضلة نصف الوترية
- العضلة المشطية
- العضلة الرقيقة
- العضلة الفخذية ذات الأربعة رؤوس





(٨١)

اسم المهارة : اوســـوتوجروما (العجلـــة الخارجيـــة الكـــبرى)

O.sotoguruma

طريقة التعليم ونوع المهارة: الجزئية – الكلية نوع المهارة كبيرة

خطوات التعليم :

١- اداء المهارة فى ثلاث عدات ثم عدتين ثم عدة واحدة

٢- اداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة

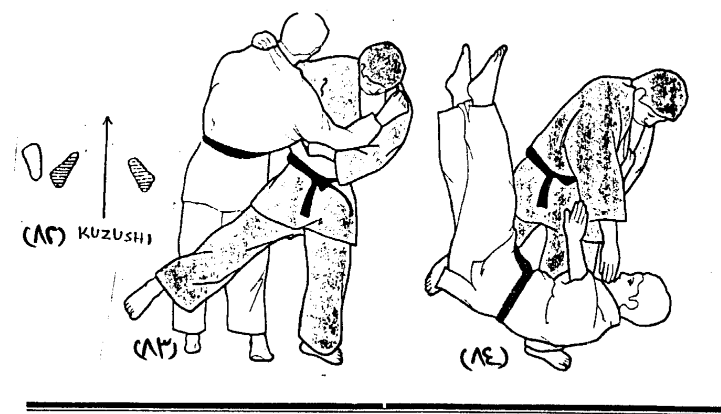
٣- اداء المهارة كاملة بالرمى والتكرار لعدد من ١٠ – ١٥ مرة

المراحل الفنية للمهارة :

اخلال التوازن (كوزوشى) يقوم اللاعب بدفع المنافس الى الخلف مع الضغط على صدره باليد اليمنى والساعد الايمن الى الخلف واسفل مع وضع القدم اليسرى للاعب بجانب قدم اللاعب اليمنى وخارجها بمسافة تسمح بتحرك رجله الاخرى جانباً كما بالشكل (٨٢)

تنفيذ المهارة (تسكورى): يتم دفع المنافس باليد اليمنى مع جذب ذراعة الايمن لاســفل ويقوم بمرجحة رجله اليمنى خلفاً ثم يركل قدمى المنــافس فى اثناء رجوع رجلة للخلف كما بالشكل (٨٣) .

الرمى (كاكى) : يستمر مرجحة الرجل للخلف مع الدفع باليد اليمنى والجذب باليسرى ليسقط المنافس على الارض كما بالشكل (٨٤)



(٨٢) (٨٣) (٨٤)

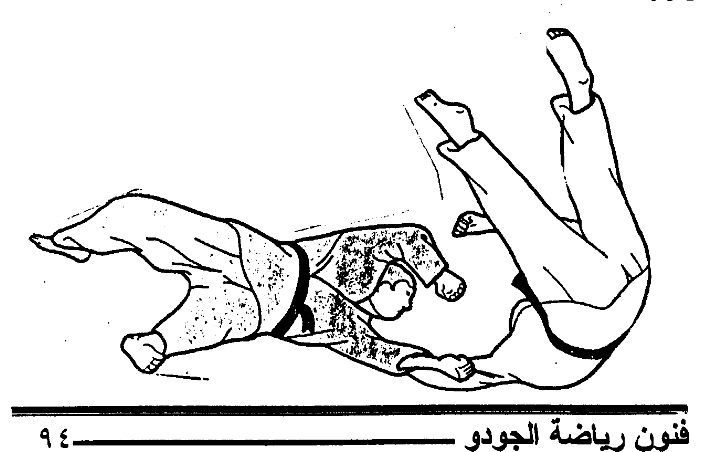
رابعاً : مهارات التضحية (سوتيمى وازا) Sutemi waza

أ – مهارات التضحية الأمامية (ماى سوتيمى وازا) Masuterni waza

١ – توماى ناجى	Tomoe nage
٢ – سومى جايشى	Sumigaeshi
٣ – أورا ناجى	Uranage

ب – مهارات التضحية للجانب (يوكوسوتيمى وازا) yokosutemi waza

١ – كانى باسمى	kani basami
٢ – يوكواوتوشى	Yoko – otoshi
٣ – يوكو واكارى	Yoko – wakare
٤ – تانى اوتوشى	Tani otoshi
٥ – يوكو جوروما	Yoko guruma
٦ – يوكو جاكى	Yoko gake
٧ – سوتو ماكى كومى	Soto maki komi
٨ – اوكى وازا	Ukiwaza



أ- مهارات التضحية الامامية (ماى سوتيمى وازا) :

اسم المهارة : توماى ناجي (رمية البطن) **Tomoenage**

الطريقة التعليمية : الجزئية الكلية أى تعليم المهارة على اجزاء ثم كل نوع المهارة كبيرة .

الخطوات التعليمية :
١ – أداء المهارة فى ثلاث عدات ثم عدتين ثم عدة واحدة
٢ – أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة .
٣ – أداء المهارة كاملة بالرمى لعدد ٥ مرات المراحل الفنية للمهارة

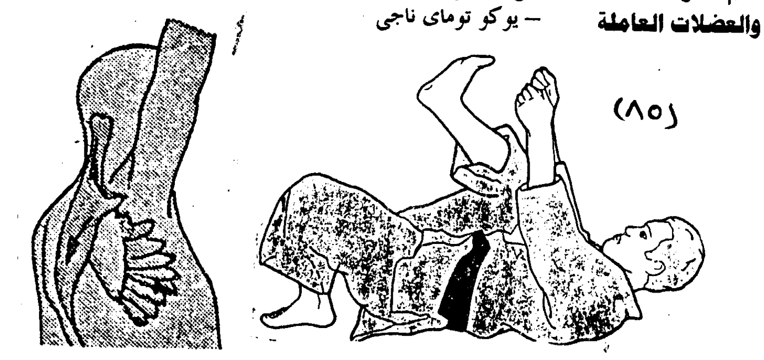
*** الكزوشى (اخلال التوازن) :** يقوم اللاعب باخلال توازن المنافس بالشد باليدين للأعلى وللأمام مع وضع قدمه اليسرى للأمام داخل قدمى المنافس بالطعن الخفيف للركبة .

*** تسكورى (تنفيذ المهارة) :** ينزل اللاعب مضحيا على ظهره للخلف ثم يضع قدمه اليمنى يميل على بطن المنافس عند حزامة .

***كاكى (الرمى) :** يقوم اللاعب بالدفع بالقدم اليمنى لأعلى مع الشد باليدين لأسفل كما فى شكل (٨٥) .

الاخطاء الشائعة :
١– عدم الشد باليدين للأعلى وللأمام مع عدم الطعن بالقدم الأمامية .
٢– وضع القدم اليمنى فى وسط بطن المنافس وعدم وضعها مائلا لتتناسب مع الوضع التشريحى للقدم ، وايضا وضع القدم اليمنى على بطن المنافس قبل النزول والسقوط على الظهر.
٣– الدفع بالقدم الأخرى أو القدمين معا دون الشد باليدين لأسفل

اهم الحركات والعضلات العاملة : رفع الذراع عاليا من الوضع الأفقي الأمامي مثل مهارة توماى ناجي – يوكو توماى ناجى



(٨٥)

العضلات العاملة :

العضلة الدالية (كلما كان الرفع أعلى كلما اشتركت هذه العضلة بنسبة أكبر) .

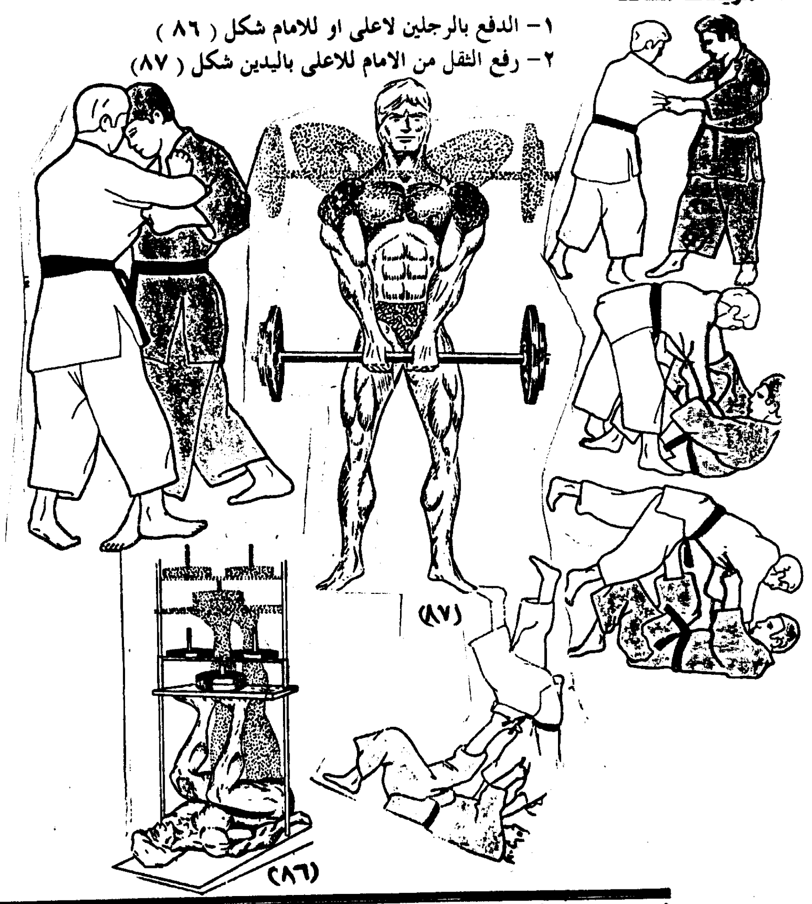
العضلة المسننة الأمامية .

العضلة الشبه المنحرفة .

التمرينات الخاصة

١- الدفع بالرجلين لاعلى او للامام شكل (٨٦)

٢- رفع الثقل من الامام للاعلى باليدين شكل (٨٧)



(٨٧)

(٨٦)

اسم المهارة : سومي جايشي(الرمية الجانبية) **sumigaeshi**

الطريقة التعليمية : الجزئية الكلية أن تعليم المهارة على أجزاء ثم ككل ،نوع المهارة-كبيرة

الخطوات التعليمية :
١ – أداء المهارة فى ثلاث عدات ثم فى عدتين ثم عدة واحدة .
٢ – أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة .
٣ – أداء المهارة كاملة بالرمى لعدد ٥ مرات .

المراحل الفنية للمهارة :

***كوزوشـــــى (اخــــلال التوازن) :** يقوم اللاعب باخلال توازن منافسة بالشد باليدين للأعلى وللأمام مع التحرك لوضع القدم اليمنى أماما .

*** تســـــكورى (تنفيـــذ المهارة) :** النزول على الظهر مع وضع مشط القدم اليمنى على فخـــذ المنـــافس الأيسر من الداخل .

***كامى (الرمى) :** الدفع بمشط القدم اليمنى بوجه القدم لأعلى مع الشد باليدين لأسفل .

الأخطاء الشائعة :
١ – عدم الشد باليدين والنزول قبل الشد .
٢ – الدفع بالقدم اليسرى وليس اليمنى مع عدم الشد باليدين لأسفل

وأهم الحركات والعضلات العاملة :

١. مد مفصل الركبة **Knee joint extension**

تهدف إلي تبعيد الساق عن الفخذ مثل مهارات توماى ناجى – سومى جايشى

العضلات العاملة
- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية .
- العضلة الفخذية المستقيمة .
- العضلة اللفافة العريضة .

٢– قبض القدم **Foot flexion**

تهدف إلي خفض القدم إلي أسفل بعيدا عن الساق

- **العضلات العاملة** العضلة التوأمية الساقية .
- العضلة النعلية .

- العضلة الطويلة قابضة الإبهام .
- العضلة الطويلة قابضة الأصابع .
- العضلة الظنبوبية الخلفية .
- العضلة الشظيية الطويلة .
- العضلة الشظيية القصيرة .

KUZUSHI
a
NAGE

التمرين الخاص : رفع القدمين اماماً من الجلوس ومن الرقود شكل (٨٨)



اسم المهارة : اوراناجي (الرمية الخلفية) **Uranage**

الطريقة التعليمية : الجزئية – الكلية أى تعليم المهارة على اجزاء ثم ككل، نوع لمهارة صغيرة ، وتستخدم فى الكاتا الأولى .

الخطوات التعليمية : ١ – أداء المهارة فى عدتين ثم فى عدة واحدة .
٢ – أداء المهارة بدون رمى مدة الثبات ثم من الحركة .
٣ – أداء المهارة بالرمى لعدد ٥ مرات .

المراحل الفنية :

كوزوشـــى (اخـــلال التوازن) : يكون اللاعب بجانب المنافس ويضع قدمه اليمنى داخل قدمى المنـــافس ويلف بيده اليسرى حول وسطه ويده اليمنى يدفع بهـــا بطنـــه لأعلـــى وللخلف .

تسكورى – كاى (تنفيذ المهارة – الرمى) :
يسقط اللاعب على ظهره مع جذب لوسط المنافس باليـــد اليســـرى والدفع باليد اليمنى لأعلى وللخلف شكل (٨٩).

التمرين الخاص كما سبق فى يوكوجروما



(٨٩)

ب- مهارات التضحية للجانب (يوكو سوتيمى وازا)

اسم المهارة : كانى باسمى (المقص) **kanibasami**

طريقة التعليم : الطريقة الجزئية – الكلية أى تعلم المهارة على اجزاء ثم ككل ونوع المهارة كبيرة .

الخطوات التعليمية :
١ – أداء المهارة فى عدتين ثم عدة واحدة .
٢ – أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة .
٣ – أداء المهارة كاملة بالرمى لعدد ٥ مرات .

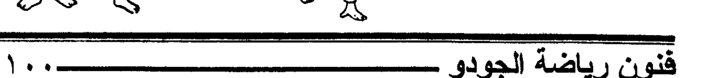
المراحل الفنية للمهارة :

- **كوزوشى (اخلال التوازن):** يقوم اللاعب بالتحرك الأمامي الدائرى بحيث تكون قدمه الأمامية أمام قدم المنافس بين قدميه والقدم الأخرى خارج قدمى المنافس ويدفع اللاعب بيده اليمنى منافسة للخلف يمين ويجذب بيده اليسرى كم جاكت بدلة المنافس فى اتجاهه .
- **تسكورى (تنفيذ المهارة) :** يقفز اللاعب برجليه للأعلى بحيث تكون رجله الأمامية أمام جسم المنافس عند حزامه والرجل الخلفية خلف جسم المنافس ولكن أسفل المقعدة .

*** كاكى (الرمى) :** يدفع اللاعب منافسة برجله الخلفية للأمام ورجله الأمامية للخلف فيقع المنافس على ظهره كما فى شكل (٩٠) .

ملحوظة : تم حذف هذه المهارة من رياضة الجودو واعتبارها من المهارات الخطيرة التى قد تؤدى إلى اصابة المنافس بالاضرار وقد ظهر ذلك فى المباراة النهائية فى الدورة الأولمبية سول فى وزن ٦٠كجم بين اللاعب اليابانى واللاعب الكورى وأصيب أحد اللاعبين بهذه المهارة اصابة بالغة .

(٩٠)



اسم المهارة : يوكواوتوشي (السقوط للجنب) **Yoko-otoshi**

طريقة التعليم : الطريقة الكلية – الجزئية أى تعليم المهارة فى اجزاء ثم ككل ، نوع المهارة صغيرة .

الخطوات التعليمية : ١ – أداء المهارة فى عدتين ثم عدة واحدة .
٢ – أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة .
٣ – أداء المهارة كاملة بالرمى لعدد ٥ مرات .

المراحل الفنية للمهارة :

- **كوزوشى(اخلال التوازن) :** اتجاه اخلال التوازن للجنب حيث يدفع اللاعب منافسة للجنب باليدين .
- **التمرين الخاص** الطعن اماماً شكل (٩١)
- **تسكورى – كاكى (تنفيذ المهارة – الرمى):** يضع اللاعب قدمه اليسرى بجانب القدم اليمنى للمنافس من الخارج ويضحى اللاعب ويتزل على جنبه الأيسر قبل المنافس مستغلا وزنه مع الدفع باليدين لرمى المنافس .



(٩١)

اسم المهارة : يوكوواكارى (الرمي بالأنفصال الخارجي) **Yoko wakare**

طريقة التعليم : الجزئية – الكلية – نوع المهارة (صغيرة)

الخطوات التعليمية :
١ – أداء المهارة فى عدتين ثم عدة واحدة .
٢ – أداء المهارة من الثبات ثم من الحركة ولكن بدون رمى .
٣ – أداء المهارة كاملة بالرمى لعدد ٥ مرات .

المراحل الفنية للمهارة :

كوزوشى (اخلال التوازن) : اتجاه اخلال التوازن للأمام جهة اليمين للأمام بالشد باليدين للأمام مع مرجحة الرجل الأمامية أمام المنافس وللخارج كما فى شكل (٩٢)

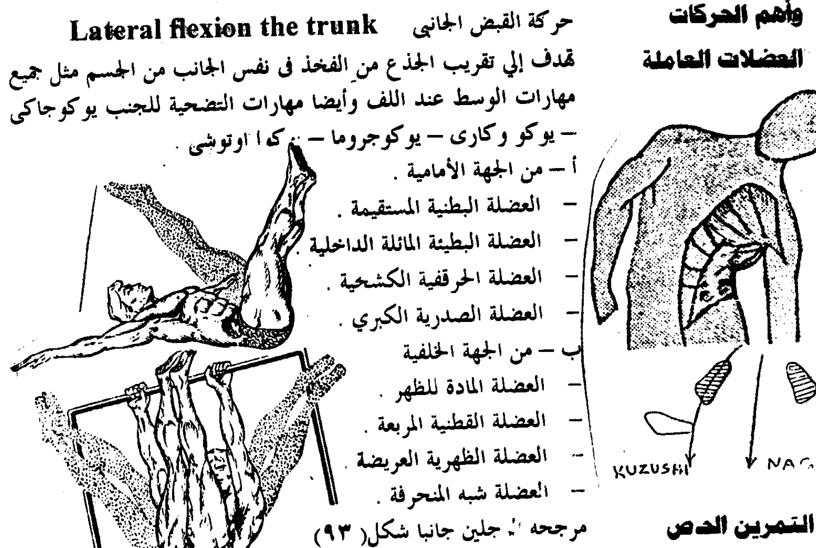
- **تسكوى – كاكى (تنفيذ المهارة – الرمى) :** النزول على المقعدة والشد باليدين لأسفل ثم اللف بالجسم كاملا على الجنب الأيسر للاعب فيسقط المنافس نتيجة لاستغلال المنافس الشد واللف بالجسم.

وأهم الحركات العضلات العاملة حركة القبض الجانبى **Lateral flexion the trunk**

تهدف إلي تقريب الجذع من الفخذ فى نفس الجانب من الجسم مثل جميع مهارات الوسط عند اللف وأيضا مهارات التضحية للجنب يوكوجاكى – يوكو وكارى – يوكوجروما – .. كا اوتوشى .

أ – من الجهة الأمامية .
- العضلة البطنية المستقيمة .
- العضلة البطنية المائلة الداخلية .
- العضلة الحرقفية الكشحية .
- العضلة الصدرية الكبري .

ب – من الجهة الخلفية
- العضلة المادة للظهر .
- العضلة القطنية المربعة .
- العضلة الظهرية العريضة .
- العضلة شبه المنحرفة .



التمرين الخص مرجحه الرجلين جانبا شكل(٩٣)

(٩٣)



اسم المهارة : تانى اوتوشى **Taniotoshi**

الطريقة التعليمية : الجزئية – الكلية أى تعليم المهارة على أجزاء ثم ككل ، نوع المهارة صغيرة .

الخطوات التعليمية :
١ – تعليم المهارة فى عدتين ثم عدة واحدة .
٢ – أداء المهارة كاملة بدون من الثبات ثم من الحركة .
٣ – أداء المهارة كاملة بالرمى لعدد ٥ مرات .

المراحل الفنية للمهارة :

*** كوزوشى (اخلال التوازن) :** عند دخول المنافس لمهارة الرمى عن طريق الوسط فيصبح عموديا على اللاعب ، فيقوم بتحريك قدمه اليسرى لتصبح خلف اللاعب ويجذبه بيديه للخلف جهه اليمين كما فى شكل (٩٤)

*** تسكورى – كاكى (تنفيذ المهارة – الرمى) :** يسقط اللاعب للخلف على جنبه مستخدما وزنه لرمى المنافس للخلف فيسقط المنافس على ظهره .

الاخطاء الشائعة :
١ – عدم تحريك قدمه اليسرى خلف المنافس لاقصى درجة تصل إليها القدم .
٢ – سقوط اللاعب على ظهره أو المقعدة قبل سقوط المنافس.

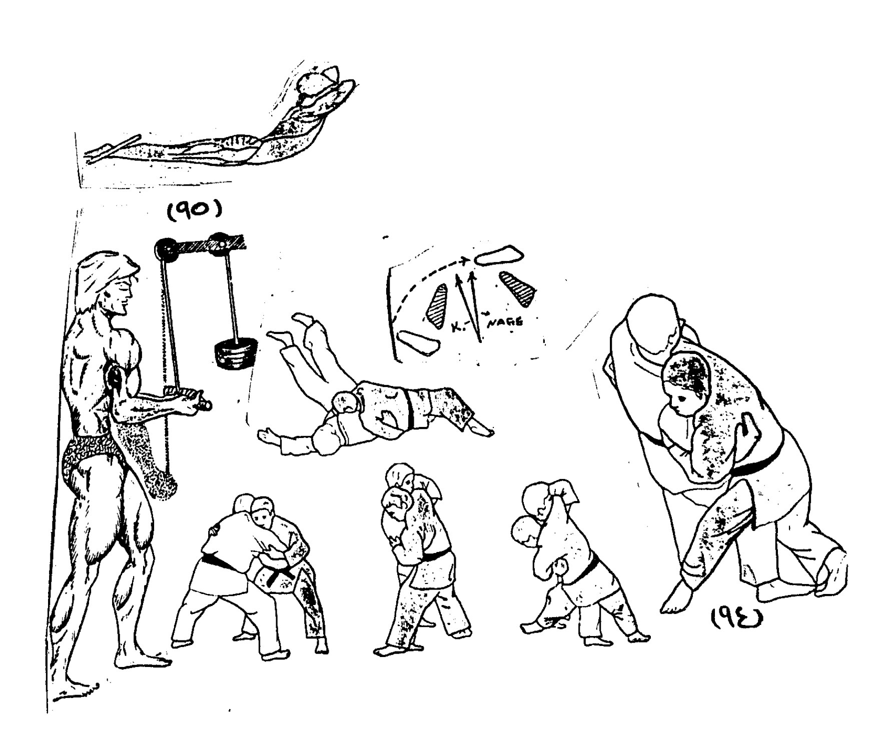
وأهم حركة فى هذه المهارة والعضلات العاملة : حركة القبض الخلفي **Dorsiflexion of the trunk**

تهدف إلي تقريب الظهر من المقعدة مثل مهارات التضحية للأمام أوراناجى تاني اوتوشى – ومهارة الوسط اوشيروجوشى

العضلات العاملة :–

- العضلة المادة للظهر .
- العضلة الظهرية العريضة .
- العضلة شبه المنحرفة .
- العضلة الأليية الكبري .

التمرين الخاص : الشد باليد لأسفل شكل (٩٥)



اسم المهارة : يوكو جروما (العجلة الجانبية) oko guruma

الطريقة التعليمية : نية – الكلية أن تعليم المهارة على أجزاء ثم ككل

نوع المهارة : المهارة صغيرة وتستخدم فى الكاتا الأولى

الخطوات التعليمية : - أداء المهارة فى عدتين ثم فى عدة واحدة .
- أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة .
- أداء المهارة كاملة بالرمى لعدد ٥ مرات .

المراحل الفنية للمهارة :

كوزوشى (اخلال التوازن) : ا يقوم المنافس بدخول مهارة من مهارات الوسط يقوم اللاعب بمرجحة ل قدمى المنافس ويترك يده اليسرى لتلتف حول وسط المنافس ويده اليمنى ؛ بطنه لأعلى وللأمام عند حزام المنافس .

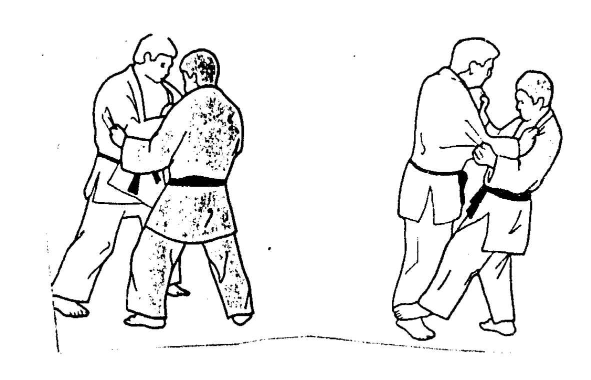
ورى – كاكى (تنفيذ المهارة – الرمى) :

ط اللاعب على ظهره مع الجذب لوسط المنافس بيده اليسرى ودفع بطنه إلي أعلى وللأمام بيده اليمنى نط المنافس على ظهره .

التمرين الخاص الثقل على من الرقود أو الجلوس شكل(٩٦)



(٩٦)



اسم المهارة : يوكو جاكي (سقوط الجسم للجانب) **yoko gake**

الطريقة التعليمية : الجزئية – الكلية أن تعليم المهارة على أجزاء ثم ككل ، نوع المهارة صغيرة ، وتستخدم فى الكاتا الأولى .

الخطوات التعليمية : ١ – أداء المهارة فى عدتين ثم فى عدة واحدة .

٢ – أداء المهارة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة .

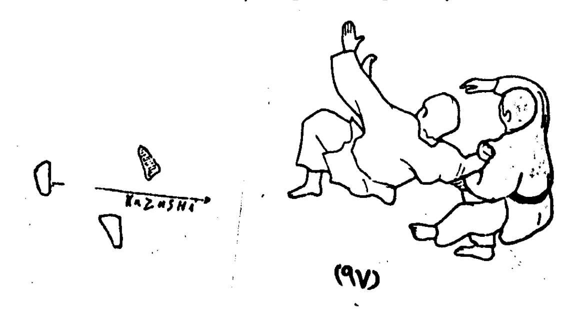
٣ – أداء المهارة بالرمى لعدد مرات .

المراحل الفنية للمهارة : **كوزوشى (أخلال التوازن) :**

يقوم اللا٧عب باخلال التوازن للجنب شمال بالرفع باليد اليسـرى الممسكة لكم بدلة المنافس .

تسكورى – كاكى (تنفيذ المهارة – الرمى) :

مع اخلال التوازن للمنافس فى الاتجاه الجانـب الشـمال بكـنس اللاعب القدمين معا بباطن القدم كما فى الشكل (٩٧) .



(٩٧)

أسم المهارة . سوتو ماكي كومي **soto-maki-komi**

(رمية اللفة الخارجية)

طريقة التعليم ونوع المهارة. الجزئية – الكلية ،نوع المهارة (كبيره)

خطوات التعليم :

١ - يقوم اللاعب بإداء المهارة فى ثلاث عدات ثم عدتين ثم عدة واحدة

٢- أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة

٣- أداء المهارة كاملة بالرمى لعدد ١٠ مرات

المراحل الفنية للمهارة · اخلال التوازن (كوزوشي)

يقوم اللاعب بجذب ذراع المنافس اليسرى للأمام مع التحرك الأمامى الدائرى لوضع القدم اليمنى له خارج القــدم الــيمنى لمنافسة مع القبض على ذراعة اليسرى بالأبط الأيمن للاعــب والانحناء للأمام قليلا كما بالشكل

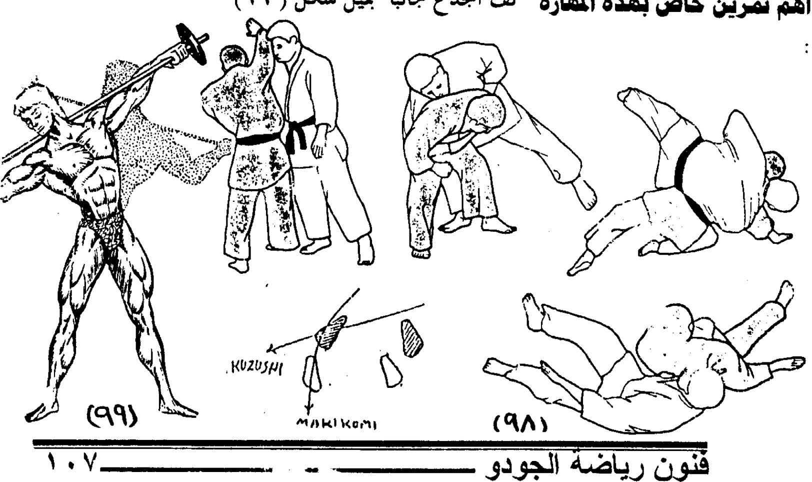
تنفيذ المهارة (تسكورى):

يقوم اللاعب بالدحرجة للأمام وعلى الجانب الأيمن مع جذب المنافس بقوة لأسفل كما بالشكل (٩٨)

الرمى (كاكى) :

يتم الجذب باليد اليمنى بقوة ولاسفل ثم يقوم اللاعب بــاللف بجسمه حتى يصل لوضع الرقود على الظهر وصــدر المنــافس أسفل منه.

أهم تمرين خاص بهذه المهارة : لف الجذع جانبا بميل شكل (٩٩)



(٩٩) (٩٨)

اسم المهارة : أوكى وازا (الرمية القائمة) **Ukiwaza**

الطريقة التعليمية : جزئية – كلية أى تعليم المهارة على اجزاء ثم ككل ، نوع المهارة صغيرة ، وتستخدم فى الكاتا الأولى .

الخطوات التعليمية : ١ – أداء المهارة فى عدتين ثم عدة واحدة .

٢ – أداء المهارة كاملة بدون رمى من الثبات ثم من الحركة .

٣ – أداء المهارة كاملة لعدد ٥ مرات .

المراحل الفنية :

***كوزوشى (اخلال التوازن)** : يقوم اللاعب بمرجحة الرجل اليسرى للجنب مع الشد بالذراعين للأمام جهة اليمين .

***تسكورى – كاكى** (تنفيذ المهارة – الرمى) :

يسقط اللاعب على جنبه الأيسر بحيث تكون رجله عمودية على جسمه مكملا الجذب للأمام ولأسفل .

التمرين الخاص : رفع الرجلين لاعلى من الرقود شكل (١٠٠)



(١٠٠)

ب – فى اللعب الأرضي

كتامى وازا

(عدد المهارات الشائعة الاستخدام ٣٢ مهارة)

	فى التثبيت أوساى كومى وازا (١٢ مهارة)	فن الخنق شيمى وازا (١١ مهارة)	فن الكسر كانستسوا وازا (٩ مهارات)
١	كيسا جاتمية	جياكو جوجى جيمى	أودى جرامية
٢	كوزرية كيسا جاتمية	نامية جوجى جيمى	أودى جاتمية
٣	هون كيسا جاتمية	كاتا جوجى جيمى	هيزا جاتمية
٤	ماكوره كيسا جاتمية	هداكا جيمى	جوجى جاتمية
٥	اوشيرو كيسا جاتمية	اكوريه أرى جيمى	اشى جاتمية
٦	يوكو شيهو جاتمية	كتاها جيمى	اشى جارمية
٧	كوزرية يوكو شيهو جاتمية	سودية جروما	تى جاتمية
٨	كميه شيهو جاتمية	ريوتى جيمى	واكى جاتمية
٩	كوزرية كمية شيهو جاتمية	سنكاكو جيمى	هارا جاتمية
١٠	تاتيه شيهو جاتمية	موروتية جيمى	
١١	كوزريه تاتية شيهو جاتمية	تسوكومى جيمى	

خامساً : التثبيت الأرضي (اوساى كومى وازا)

١ – كيسا جاتمية	Kesa gatame
٢ – كوزرية كيسا جاتمية	Kuzure kesa gatam
٣ – أوشيرو كيسا جاتمية	Ushiro kesa gatame
٤ – يوكو شيهو جاتمية	Yoko shiho gatame
٥ – كوزرية يوكو شيهو جاتمية	Kuzure yoko shihio gatame
٦ – كامية شيهو جاتمية	Kami shiho gatame
٧ – كوزرية كامية شيهو جاتمية	Kuzure shiho gatame
٨ – تاتيه شيهوجاتمية	Tate shiho gatame
٩ – كاتا جاتمية	Kata gatame

اسم المهارة : كيسا جاتمية (مسكة الوشاح) **kesagatame**

الطريقة التعليمية : الكلية ، وتستخدم عقب دخول مهارة السيوناجى غالبا.

الخطوات التعليمية : ١ – أداء المهارة فى عدتين ثم عدة واحدة والمدافع سلبي .

٢ – أداء المهارة والمدافع إيجابي .

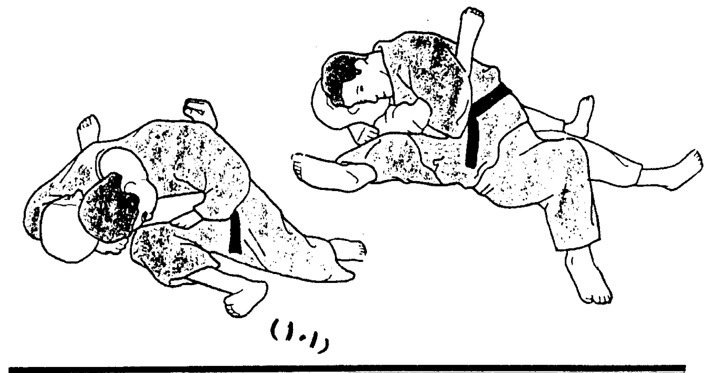
٣ – أداء المهارة والمنافس مدافع ومهاجم أيضا .

المراحل الفنية للمهارة المدخل : هناك العديد من الدخلات منها اللاعب بين رجلى المنافس أى المنافس على ظهره فيقوم اللاعب بمسك بنطلون المنافس من الركبة ليضع رجله على البساط ثم يحرك رجله البعيدة ليضعها على فخذ المنافس لتكون مثل الهلب وهو ممسك كم بدلة المنافس المتجة نحوه .

الوضع النهائى : يقترب اللاعب من جنب المنافس ويمرر رجله القريبة للأمام وتليها رجله البعيدة التى فوق فخذ المنافس وإذا ضم المنافس رجليه على قدم اللاعب يمكن دفع رجليه بقدمه الخارجة لتتمكن القدم الثانية من الخروج حيث تصل إلي وضع الحواجز كما هو فى شكل (١٠١) ، ويأخذ كم بدلة المنافس تحت إبطة واليد الأخرى تلتف حول الرقبة لتمسك ياقة بدلة المنافس من خلف رأسه ، ووضع رأس اللاعب لأسفل حتى لا يقلبه المنافس للجهه الأخرى .

الأخطاء الشائعة : ١ – رفع الرأس عاليا .

٢ – وضع الرجل بطريقة خاطئة وليس كوضع الحواجز مع عدم لف الرجلين فى حالة اقتراب رجل المنافس من رجل اللاعب .



(١٠١)

اسم المهارة : كوزرية كيسا جاتمية **kuzurekesa gatame**

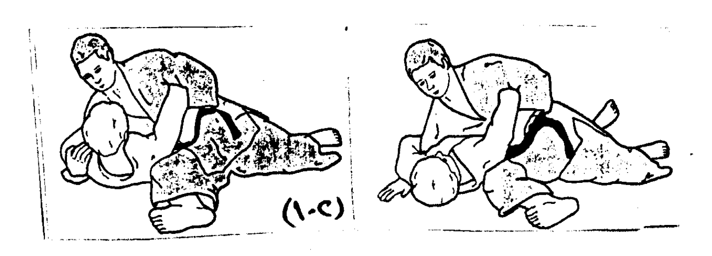
الطريقة التعليمية : الكلية

الخطوات التعليمية : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة :

المدخل : كما سبق

الوضع النهائى : كما سبق ولكن الاختلاف فى وضع اليد اليمنى فتكون تحت إبط المنافس على الأرض أو ممسكا كتف المنافس من الخلف كما فى الشكل (١٠٢) وأيضا تكون الرأس مرفوعة وجنب اللاعب بكامله على صدر المنافس .



(١٠٢)

اسم المهارة : أوشيرو كيسا جاتمية **Ushirokesa gatame**
(مسكة الوشاح الخلفى)

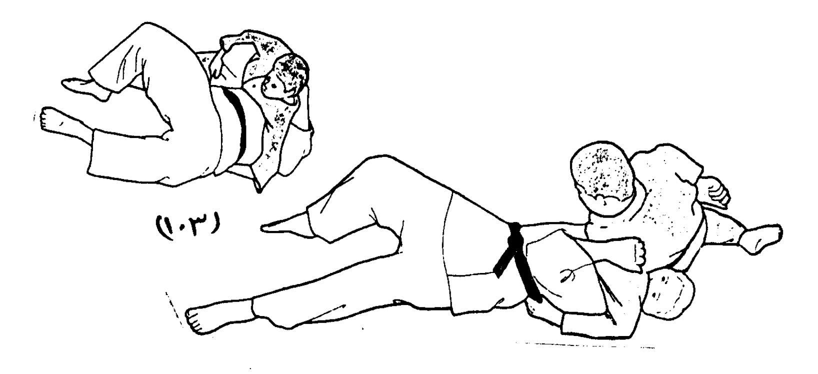
الطريقة التعليمية : الكلية

الخطوات التعليمية : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة :

المدخل : عندما يكون اللاعب جاثيا على ركبتيه وساعدية والمنافس فوقه يحاول إدخال يديه من تحت ابطى اللاعب فيجمع اللاعب ذراعية على يدى المنافس ليلتف للخلف ليقلب المنافس على ظهره .

الوضع النهائى : يمسك اللاعب بيده اليسرى حزام المنافس ليحكم مسكته كما فى شكل (١٠٣)



اسم المهارة : يوكو شيهو جاتمية **yoko shiho gatame**

(مسكة ربع الجسم الجانبي)

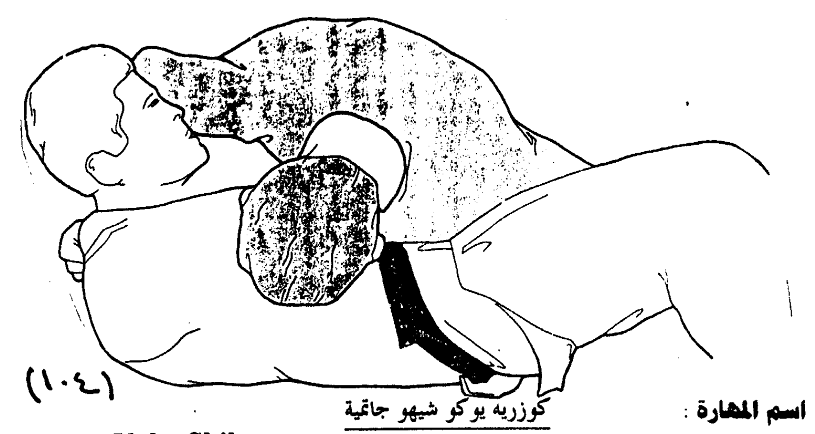
الطريقة التعليمية : الكلية

الخطوات التعليمية : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة :

المدخل : من وضع الانبطاح على البطن يقوم اللاعب (وهو مرتكز على ركبتيه بجوار الجنب الأيمن أو الشمال للمنافس) بمسك البنطلون من عند الركبة ومسك كم بدله المنافس من عند مفصل المرفق ليقلب المنافس على ظهره من ناحية اللاعب للخارج أو من الناحية الأخرى ولكن فى اتجاه اللاعب .

الوضع النهائى : يكون اللاعب عموديا على المنافس وصدرة على بطن المنافس وينظر نحوه ممسكا بيده اليسرى حزام المنافس من أسفل الرجل البعيدة عنه واليد اليسرى تمسك الياقة من خلف رأس المنافس كما فى شكل (١٠٤).



(١٠٤)

اسم المهارة : كوزريه يوكو شيهو جاتمية

Kuzure Yoko Shiho gatame

(مسكة تغيير ربع الجسم الجانبى)

الطريقة التعليمية : الكلية

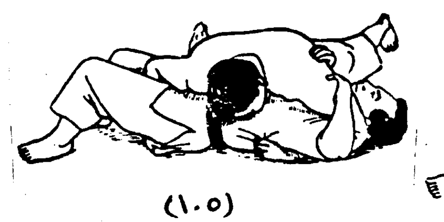
الخطوات التعليمية : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة :

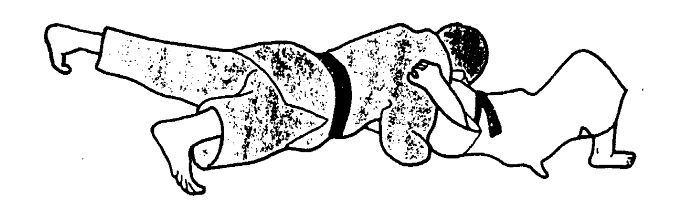
المدخل : كما سبق

الوضع النهائى : يكون اللاعب عموديا على المنافس وصدره على بطـن المنـافس ويمسك بيده اليسرى بنطلون الرجل القريبة من عند الفخذ مـن الداخل واليد الأخرى تمسك الحزام من تحـت الـذراع الأيمـن للمنافس وتكون رأسه تحت الأبط الأيمن للاعب شكل (١٠٥) .

KUZURE YOKO SHIHO GATAME | كوزوريه يوكو شيهو جتاميه



(١٠٥)



اسم المهارة : كاميه شيهو جاتمية **kamishiho gatame**

(مسكة الربع العلوى للجسم)

الطريقة التعليمية : الكلية

الخطوات التعليمية : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة

المدخل : عندما يكون المنافس راقدا على ظهره يقوم اللاعب بوضع صدره على صدر المنافس من الخلف اى عند الرأس حتى لا يتمكن من اللف يمينا أو شمالا .

الوضع النهائى يمسك اللاعب بيديه حزام المنافس من أسفل كتفيه ويجذبهما إليه وصدره ورأسه على صدر وبطن يضم اللاعب رجليه أو يفرد الرجلين وهما متباعدتين والارتكاز على مشط القدم شكل (١٠٦) .

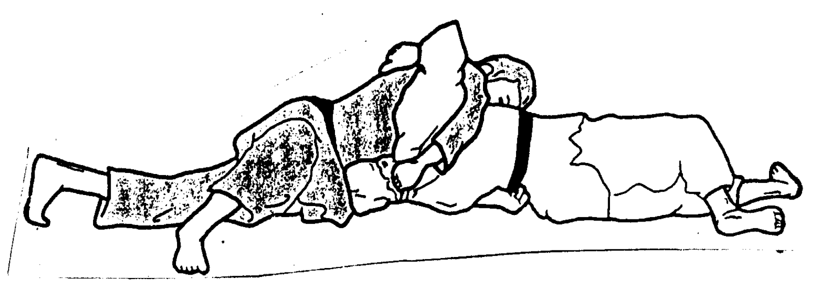
الأخطاء الشائعة : ١ – عدم وضع صدر اللاعب ورأسه على صدر وبطن المنافس .

٢ – اليدين غير متحكمتان فى مسك ذراعى المنافس فيحرك يديه بحرية ويدفع اللاعب لأعلى .



(١٠٦)





اسم المهارة : كوزريـــــــة كاميـــــــة شـــــــيهو جاتميـــــــة **kuzure kamishihogatame**
(مسكة تغيير الربع العلوى للجسم)

الطريقة التعليمية : الكلية

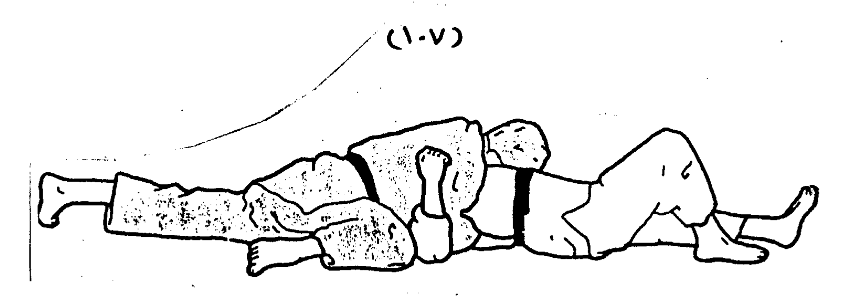
الخطوات التعليمية : كما سبق

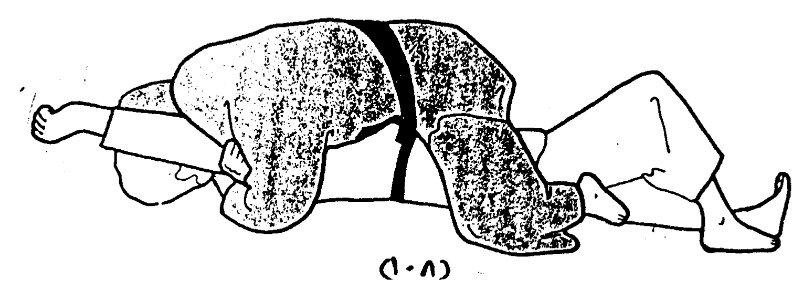
المراحل الفنية :

المدخل : كما سبق

الوضع النهائى : يكون اللاعب مائلا على المنافس وصدره ورأسه على كتفه وبطنه واليد اليمنى تلف حول إبط المنافس ، ثم تمسك ياقة البدلـــة مـــن خلف الرأس كما هو موضح فى شكل (١٠٧) ، الرجل الـــيمنى مثنية أما اليد اليسرى تمسك الحزام والرجل اليسرى مفرودة .

(١٠٧)





(١٠٨)

اسم المهارة : تاتيه شيهو جاتمية **Tateshihogatame**
(المسكة المستقيمة للربع العلوى للجسم)

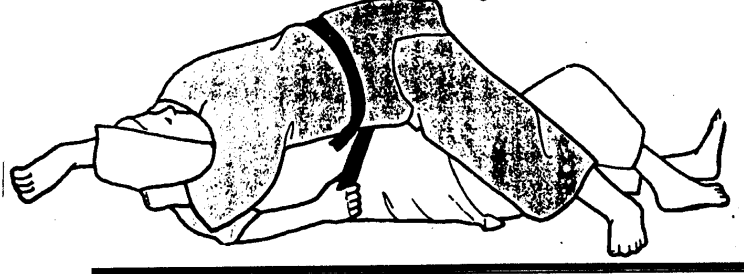
الطريقة التعليمية : الكلية

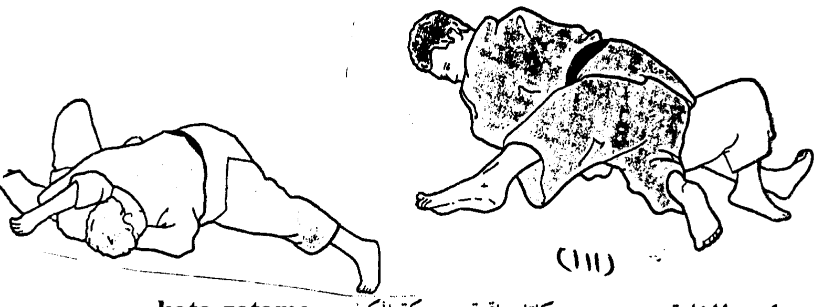
الخطوات التعليمية : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة :

المدخل : عندما يكون المنافس فوق اللاعب ، فيقوم اللاعب بوضع القدم على فخذ المنافس ويجمع على الذراع الأيمن للمنافس ويضع رجله اليسرى فوق الأرجل اليمنى للمنافس ليدفع بالقدم اليمنى لأعلى ويسحبه للجنب بيده اليسرى فينقلب اللاعب على ظهره .

الوضع النهائى : يصبح اللاعب فوق المنافس فيخفض رأسه بجوار رأس المنافس ويمسك بكلتا ذراعية مع بعض خلف الرقبة للمنافس أو يأخذ مع الرقبة أحد زراع المنافس كما فى الشكل (١٠٨)
أو يمسك بيده اليسرى الحزام من خلف الرقبة والذراع واليد الأخرى تحجز الذراع والرقبة كما فى الشكل (١٠٩)





(١١١)

اسم المهارة : كاتا جاتمية (مسكة الكتف) **kata gatame**

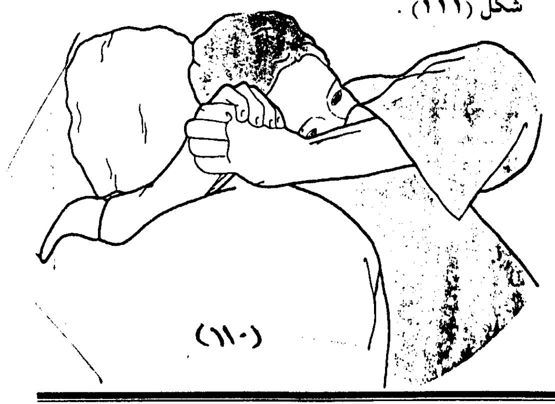
طريقة التعليم : كلية

الخطوات التعليمية : كما سبق

المراحـــل الفنيـــة للمهارة :

المدخل : من وضع رقود المنافس على الظهر واللاعب بين رجليه كما سبق شرحه .

الوضع النهائى يلف اللاعب ذراعه الأيمن حول الرقبة لتتشابك اليد اليسرى معها كما فى شكل (١١٠) بحيث تكون رأس اللاعب بجانب راس المنافس (الأذن عند الأذن) ويكون مرتكزا على الركبة اليمين ويفرد رجله الشمال لكى تكون عمودية على جسم المنافس ومرتكزا على مشط القـــدم كمـــا فى شكل (١١١) .



(١١٠)



講道館杯全日本柔道体重別選手権大会（旧称　全国女子柔道体重別選手権大会）　上野 雅恵（写真提供　アフロスポーツ）

سادساً : مهارات الكسر (كانستسو وازا)

١ – أودى جارمية	Ude garami
٢ – أودى جاتمية	Ude gatame
٣ – جوجى جاتمية	Juji gatame
٤- هيزا جاتميه	Hiza gatame
٥- أشى جاتميه	Ashi gatame
٦- أشى جراميه	Ashi garami
٧- تى جاتميه	Te gatame
٨- واكى جاتميه	Waki gatame
٩- هارا جاتمية	Hara gatame

اسم المهارة : أودى جارمية **Ude garami**

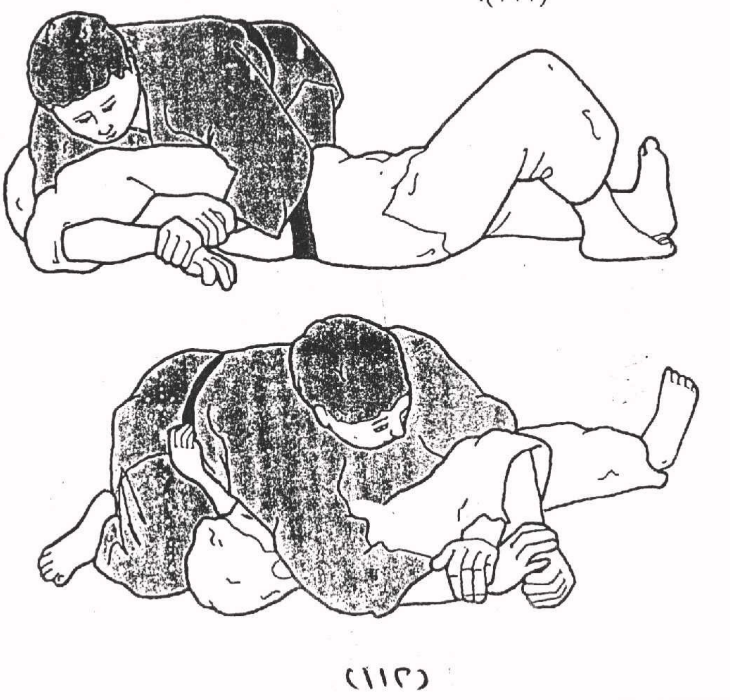
الطريقة التعليمية : الكلية

الخطوات التعليمية : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة :

المدخل : عندما يكون اللاعب بجانب المنافس أو فوقه .

تنفيذ المهارة : يضع اللاعب صدره على صدر المنافس ويمسك باليد البعيدة بيده اليمنى رسخ يد المنافس بحيث تكون يده ويد المنافس على شكل مربع ثم يدخل يده اليسرى من تحت مفصل المرفق للمنافس ليمسك رسغ يده اليمنى ثم يضم يديه على شكل مثلث ويرفع رسغ يده لأعلى كما فى شكل (١١٢).



(١١٢)

اسم المهارة : 
أردى جاتمة Ude gatame

الطريقة التعليمية : **الكلية**

الخطوات التعليمية : **كما سبق**

المراحل الفنية

المدخل : **عندما يكون اللاعب بجانب المنافس أو فوقه ويحاول المنافس مسك الياقة باليد البعيدة وهناك أشكال عديدة للمدخل كما فى شكل (١١٣)**

تنفيذ المهارة : **عندما يضع المنافس يده البعيدة على ياقة اللاعب ويمسك بها بيديه من عند مفصل المرفق ويقفل برأسه عليها ، ويلف المفصل للداخل وعندما يلتف المنافس على جنبه يضغط على المفصل فى الاتجاه المعاكس لثنى المفصل .**



(١١٣)

اسم المهارة : جوجي جاتمية **juji gatame**

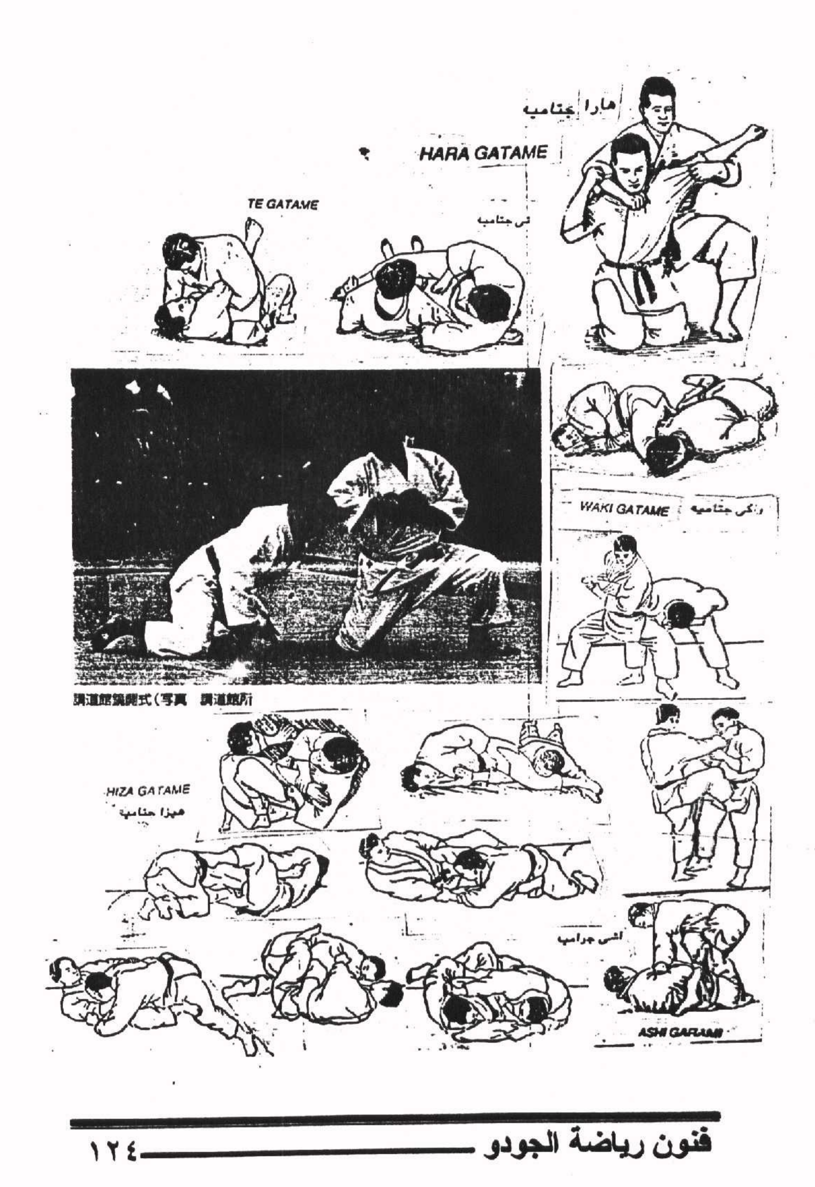
الطريقة التعليمية : الكلية

الخطوات التعليمية : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة المدخل : عندما يكون المنافس على ظهره كما فى الشكل (١١٤) أو عندما يكون المنافس جانبيا على ركبتيه وساعديه ، هنا يقف اللاعب فوق ظهر المنافس ويضع يده داخل ذراع المنافس ويلف حوله من تحت الأبط ليمسك ياقته ثم يرفع ذراعه لأعلى ويضع رجله تحت بطن المنافس والرجل الأخرى عند رأسه ليتف اللاعب ليسقط للأمام على كتفه الأيمن فينقلب المنافس على ظهره كما فى الشكل (١١٥)

تنفيذ المهارة : يقفل جيدا برجليه على الذراع ويجعل ابهام يد المنافس لأعلى ويفرد يده إلي أقصى درجة ثم يرفع بطنه لأعلى وحبس المفصل .




هارا جتاميه
HARA GATAME
TE GATAME
تى جتاميه
WAKI GATAME
واكى جتاميه
講道館鏡開式（写真 講道館所
HIZA GATAME
هيزا جتاميه
اشى جرامب
ASHI GARAMI

سابعاً : مهارات الخنق (شيمى وازا)

١ – هداكا جيمى	Hadaka jime
٢ – جياكو جوجى جيمى	Gyaku juji jime
٣ – نامية جوجى جيمى	Name
٤ – كاتا جوجى جيمى	Kata
٥ – أوكرية أرى جيمى	Okurier
٦ – كاتاهه جيمى	Katah jime
٧- سوديه جروما	Sode guruma
٨- ريوتى جيمى	Ryote jime
٩- سنكاكوجيمى	Senakaku jime

مهارات الخنق (شيمى وازا)

اسم المهارة : هداكا جيمي **Hadaka jime**

الطريقة التعليمية : الكلية

الخطوات التعليمية : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة :

المدخل : عندما يكون المنافس جالسا واللاعب خلفه كما فى شكل (١١٦) أو عندما يكون اللاعب منبطحا على بطنه فيجلس المنافس فوقه ويضع رجليه تحت رجل المنافس ويدخلهما من بين رجليه ثم يضغط بصدره على ظهره مع رفع رجليه لأعلى حتى يفتح المنافس ذقنه قليلا .

تنفيذ المهارة : فيدخل اللاعب يده تحت ذقن المنافس كما تمرر الأبره ، فيمرر يده تحت الرقبه وبيده الثانية يمسك يده الأخرى للتشبيك ويضغط على رقبة المنافس للخنق مع مراعاة أن تميل الرأس بجانب رأس المنافس .



(١١٦)

اسم المهارة : ١ – جياكوجوجي جيمى **Gyaku jujijime**
٢ – نامية جوجي جيمى **Name jujijime**
٣ – كاتا جوجي جيمى **kata jujijime**

الطريقة التعليمية : الكلية

الخطوات التعليمية : كما سبق

المراحل الفنية للمهارة المدخل : عندما يكون اللاعب فوق المنافس أو يكون تحته يدخل اللاعب يده داخل لياقة العكسية البعيدة عنه واليد الأخرى تمسك الياقة البعيدة ا عنه شكل(×) ، بحيث تمسك اليد الياقة من أبعد نقطة تصل إليها خلف الرقبة ويقفل المقص أو يشد كلتا يديه للداخل ويخنق

تنفيذ المهارة : المنافس فإذا كانت باطن كلتا يدى اللاعب لأعلى والصوابع تمسك الياقة والابهام يقفل عليها تصبح مهارة اسمها (جياكو جوجي جيمى) أكما فى شكل (١١٧) ما إذا كانت باطن اليد للأسفل والابهام يمسك الياقة والأربع صوابع تمسك من أعلى فتصبح المهارة اسمها (نامية جوجي جيمى) كما فى شكل (١١٨ ـدما تكون إحدى اليدين اليد لأسفل والأخرى لأعلى تصبح ـه ، ا سمهـا (كاتا جوجي جيمى) كما فى شكل (١١٩) .



اسم المهارة : أو كرية ارى جيمى **Okurieri jime**

الطريقة التعليمية : الكلية

الخطوات التعليمية : كما سبق

المراحل الفنية المهارة :

المدخل : عندما يكون المنافس جالسا واللاعب خلفه كما فى شكل (١٢٠) أو عندما يكون المنافس منبطحا على بطنه واللاعب جالسا فوقه .

تنفيذ المهارة : يدخل اللاعب يده من تحت أبط المنافس ليمسك بالياقة البعيـدة وباليد الأخرى من تحت ذقنه ليمسك الياقة البعيدة من أعلى نقطة مع وضع رأسه بجانب راس المنافس ثم يشده بيده عكس الاتجاه .



اسم المهارة : كاتاهه جيمى **kataha jime**

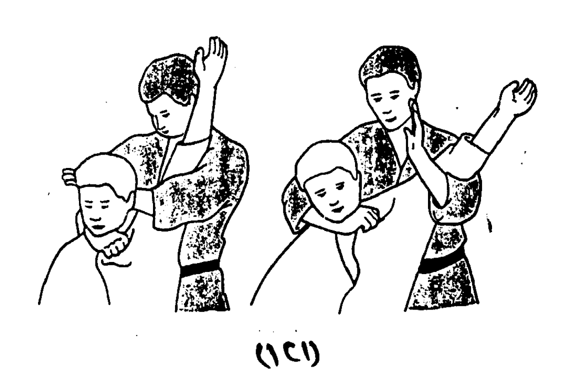
الطريقة التعليمية : الكلية

الخطوات التعليمية : كما سبق

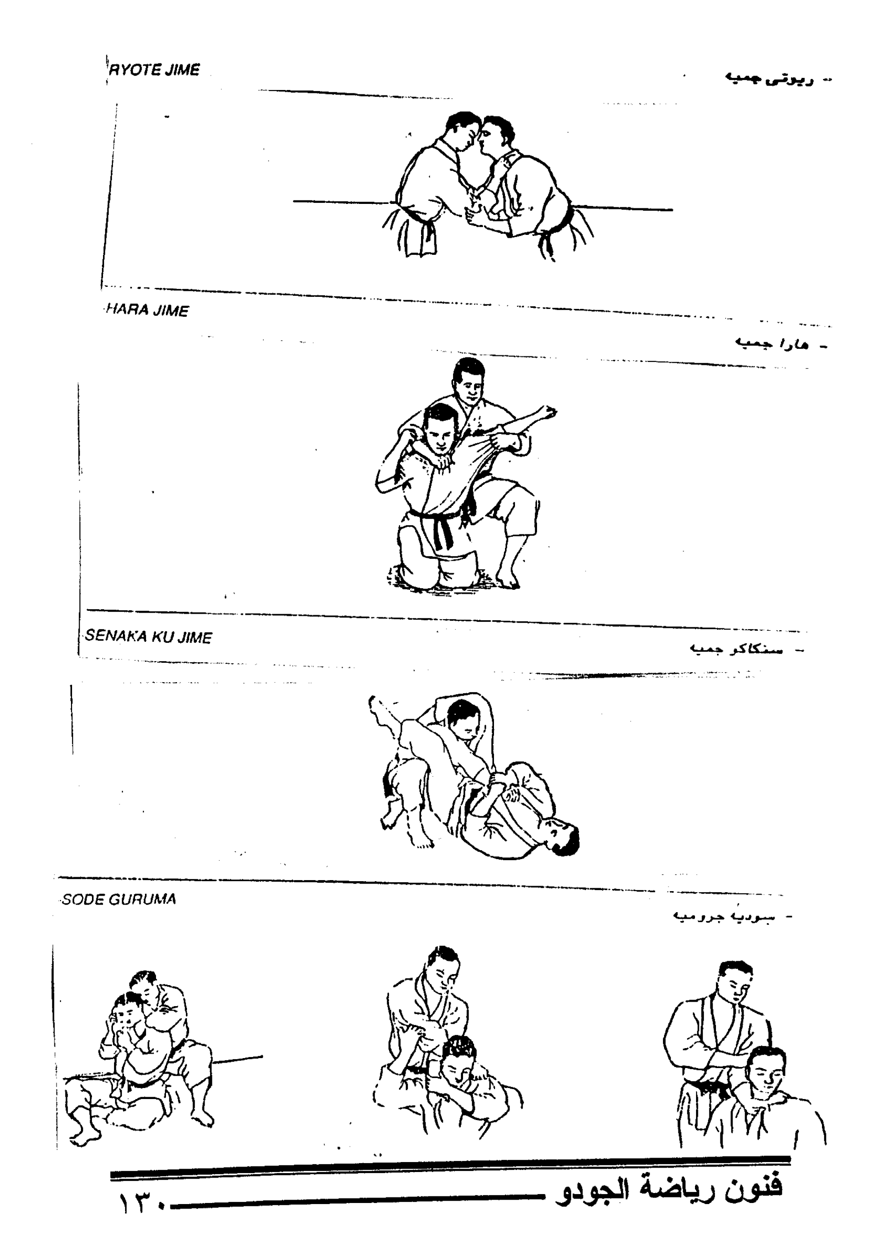
المراحل الفنية للمهارة :

المدخل : عندما يكون اللاعب خلف المنافس الذى يجلس أمامه .

تنفيذ المهارة : يدخل اللاعب يده تحت المنافس ليمسك الياقة البعيدة وباليد الأخرى تحت ابط المنافس لرفع ذراعه لأعلى وللخارج ثم يضع ساعده خلف رقبة المنافس كما فى شكل (١٢١)



(١٢١)


RYOTE JIME
- ريوتى جميه
HARA JIME
- هارا جميه
SENAKA KU JIME
- سنكاكو جميه
SODE GURUMA
- سوديه جروميه

فـــن الكاتـــا

تعريف الكاتا :- مجموعة من المهارات المتفق عليها من قبل الكودوكان وتبدأ الكاتا الاولى من الحصول على الحزام الاسود (ايدان)

الكاتا الاولى (ناجى نوكاتا) :- **الناجى نوكاتا** NAGENOKATA

- **المجموعة الاولى** تتضمن مهارات اليدين (تى وازا) :-

اوكى اوتوشى — ايبون سيوناجى — كاتا جروما

- **المجموعة الثانية** تتضمن مهارات الوسط (كوشى وازا) :-

اوكى جوشى — هراى جوشى — تسورى كومى جوشى

- **المجموعة الثالثة** تتضمن مهارات الرجل (اشى وازا) :-

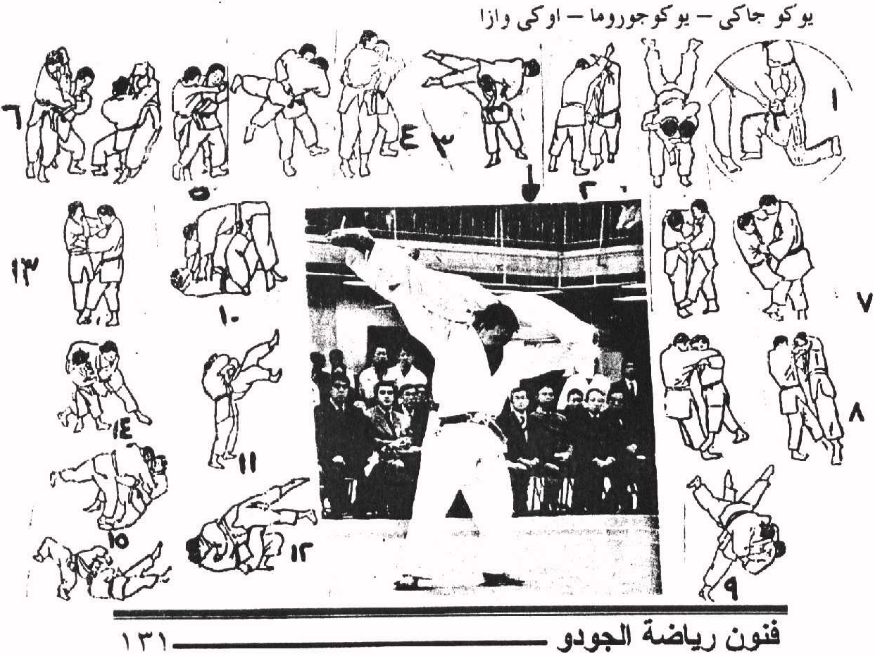
اوكورية اشى هراى — ساساى تسوريكومى اشى — اتشى ماتا

- **المجموعة الرابعة** تتضمن مهارات التضحية الامامية (ماى سوتيمى وازا):-

توماى ناجى — اوراناجى — سومى جايشى

- **المجموعة الخامسة** تتضمن مهارات التضحية الجانبية (يوكوسوتيمى وازا):-

يوكو جاكى — يوكوجوروما — اوكى وازا



KATAMENOKATA

الكاتا الثانية (كاتامى نوكاتا) :-

- **المجموعة الاولى** تتضمن مهارات التثبيت (اوسايكومى وازا):-

هون كيساجاتمية – كاتاجاتامية – كامية شيهوجاتمية – كوزريه شيهو جاتمية – يوكو شيهو جاتمية

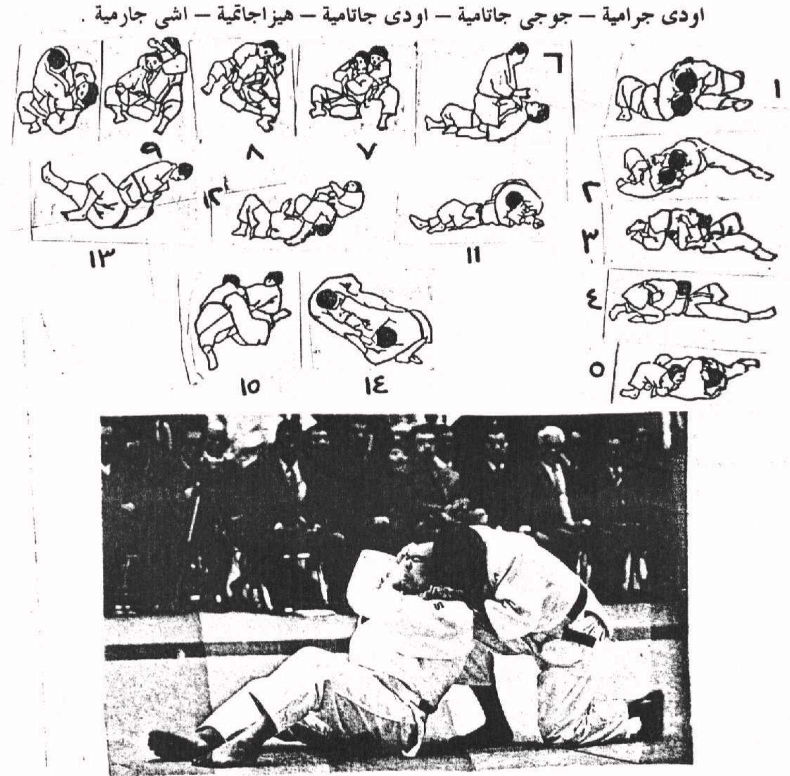
.

- **المجموعة الثانية** تتضمن مهارات الخنق (شيمى وازا) :-

كاتا جوجى جيمى – هداكا جيمى – اوكورية ارى جيمى – كاتاها جيمى – جياكو جوجى جيمى .

- **المجموعة الثالثة** تتضمن مهارات الكسر (كانستسو وازا) :-

اودى جرامية – جوجى جاتامية – اودى جاتامية – هيزاجاتمية – اشى جارمية .



الفصل الرابع

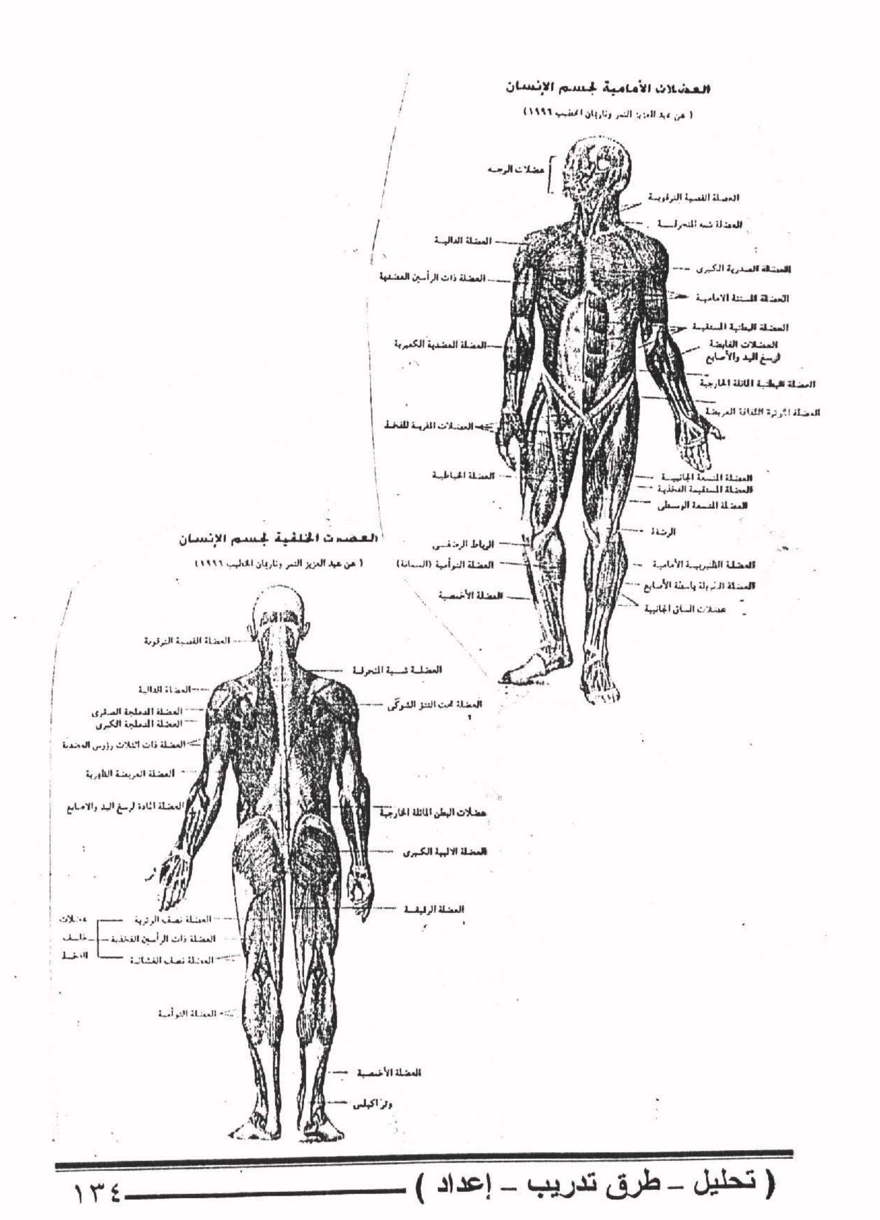
تحليل رياضة الجودو

أ- من الناحية التشريحية
ب- من الناحية البدنية
جـ- من الناحية الوظيفية
د- من الناحية الحركية

طرق التدريب الرياضى

الأعداد الفنى (المهارى – الخططى)
الأعداد النفسى
الأعداد البدنى

أ- تنمية القوة بأنواعها
ب- تنمية التحمل بأنواعه
جـ- تنمية السرعة بأنواعها


العضلات الأمامية لجسم الإنسان
(عن عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ١٩٩٦)
عضلات الوجه
العضلة القصية الترقوية
العضلة شبه المنحرفة
العضلة الدالية
العضلة الصدرية الكبرى
العضلة ذات الرأسين العضدية
العضلة المسننة الأمامية
العضلة البطنية المستقيمة
العضلات القابضة لرسغ اليد والأصابع
العضلة العضدية الكعبرية
العضلة البطنية المائلة الخارجية
العضلة الموترة اللفافة العريضة
العضلات المقربة للفخذ
العضلة الخياطية
العضلة المتسعة الجانبية
العضلة المستقيمة الفخذية
العضلة المتسعة الوسطى
الرضفة
الرباط الرضفي
العضلة التوأمية (السمانة)
العضلة الظنبوبية الأمامية
العضلة الطويلة باسطة الأصابع
العضلة الأخمصية
عضلات الساق الجانبية
العضلات الخلفية لجسم الإنسان
(عن عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ١٩٩٦)
العضلة القصية الترقوية
العضلة شبة المنحرفة
العضلة الدالية
العضلة تحت النتوء الشوكي
العضلة المدملجة الصغرى
العضلة المدملجة الكبرى
العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية
العضلة العريضة الظهرية
العضلة المادة لرسغ اليد والاصابع
عضلات البطن المائلة الخارجية
العضلة الالية الكبرى
العضلة الرقيقة
عضلات خلف الفخذ
العضلة نصف الوترية
العضلة ذات الرأسين الفخذية
العضلة نصف الغشائية
العضلة التوأمية
العضلة الأخمصية
وتر اكيلس

تحليل رياضة الجودو

أ - من الناحية التشريحية :

جميع العضلات الكبيرة فى الجسم تستخدم فى رياضة الجودو ابتداء من عضلات الرقبة والكتف والذراع والصدر والجذع والرجلين ومن الفخذ حتى القدم ، ايضا جميع المفاصل التى تربط تلك العضلات السابقة الذكر ، نظراً لتنوع المهارات الحركية فى الجودو فهناك مهارات تستخدم الذراع فى الرمى ومهارات تستخدم الجذع فى الرمى ومهارات تستخدم الرجل فى الرمى ومهارات تضحية (اى من اعلى الى اسفل) ومهارات اللعب الارضى ، ولاعب الجودو عندما يتقن احد هذه المهارات التى اتجاه اخلال التوازن فى احد الاتجاهات الثمانية ، لابد من إتقان مهارة اخرى فى اتجاه معاكس للمهارة الاولى حتى اذا تمكن المنافس من تقفيل هذه المهارة للاعب ، يستطيع رميه فى اتجاه دفاع المنافس ، بالاضافة الى إتقانه بعض المهارات الاخرى فى اتجاهات اخرى للتموية ، فاللاعب يستخدم جميع العضلات الأمامية والخلفية للجسم أثناء أداءه لهذه المهارات المتنوعة .

وتختلف رياضة الجودو عن رياضة المصارعة الرومانية من الناحية التشريحية فى ان عضلات الفخذ الخليفة تستخدم فى الاداء فى الجودو ، أما فى المصارعة الرومانية لا تستخدم نظرا لعدم استخدام الرجل فىالرمى وهذا نموذج لعضلات جسم الإنسان شكل (١-٢) المستخدمة فى رياضة الجودو لذلك يجب التدريب على تنمية جميع العضلات الكبيرة فى الجسم فى الفترة الاعدادية ثم أهم العضلات التى تستخدم أثناء أداء المهارة .

ب - من الناحية البدنية

جميع عناصر اللياقة البدنية مطلوبة فى رياضة الجودو نظرا لان المهارة الواحدة قد تتطلب اكثر من عنصر لاجزاء الجسم المختلفة .

- العناصر البدنية الخاصة :-

اللياقة البدنية الخاصة تهدف الى إبراز عناصر بدنية معينه وتفضيلها على عناصر اخرى فى ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس ، كما انها تجيز إهمال بعض العناصر عندما نجد أن أهميتها

تتضاءل لنوع النشاط الذى يمارسه الفرد .

أن لكل نشاط من انشطة التربية البدنية يتطلب نوعا معينا من اللياقة البدنية يختلف فى طبيعته وترتيب عناصره عن النشاط الاخر ، فمثلا اللياقة البدنية التى يحتاجها الرباع تختلف عن اللياقة البدنية اللازمه للاعب المارثون ، فالاول يبرز عنصر القوة العضلية على جميع العناصر الاخرى فى حين يركز الثانى على عنصر التحمل الدورى التنفس .

ومنذ دخول رياضة الجودو اوليمبياد طوكيو سنه ١٩٦٤ وارتفاع مستوى اللياقة البدنية للاعبى الدول المشتركة فى البطولات الاوليمبية والعالمية نتيجه لبرامج الاعداد البدنى ، وما اعقب ذلك من ظهور الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو والتى تم الاشارة اليها فى الكثير من المراجع الحديثه .

وقد قام كينجسبارى (Kingsbury) بتحليل كامل لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو فى المنافسة ، فوجد ان الجودو رياضة تستخدم كل اجزاء الجسم ، و أن هناك عبء كبير يقع على الجزء العلوى من الجسم ويتطلب العناصر البدنية التالية التحمل والقوة المميزة بالسرعة وايضا القوة العضلية المتحركة تكون ضرورية لرمى المنافس ، وللحفاظ على الوقفه الطبيعية (شيزن تاى) اثناء اللعب تتطلب من اللاعب الى قوة عضلية ثابته فى المجموعة العضلية الكبيرة بالجسم ، وايضا قام بدراسة التغيرات السريعة لاجزاء الطرف السفلى وتغيير الاتجاه فى التحرك على البساط للمهارة الحركية أوضح بأنها تحتاج الى مستوى عالى من السرعة والرشاقة والمرونة للرجلين.

ويؤكد ذلك أريك دومينى (Eric Dominy) ان السرعة فى التفكير والحركة هى مفتاح الاداء المهارى فى رياضة الجودو والسرعة نحصل عليها عندما يكون عدد الحركات للرجلين قليل ، وان كل حركة غير ضرورية تكلف بعض الشئ فى الوقت وهى لذلك يجب عدم ادائها ، مثال مهارة هراى جوشى حيث تتكون من ثلاث حركات سريعة من الثبات خطوة بالرجل اليمنى للامام ثم دور ان بالرجل الشمال ثم كنس بالوسط والرجل اليمنى ، ولكن نستطيع جعل هذه الحركات اسرع عن طريق واحد فقط يقوم به اللاعب حيث يناور بجسمة فيقوم بخطوة للخلف بالرجل الشمال ثم كنس بالرجل اى من الحركة وهكذا تقتصد ثوانى ثمينه ، وذلك سوف يخفض

عدد الحركات من ثلاثه الى اثنين . ولكن ذلك يستخدم فى المنافسة لعدم اعطاء المنـافس فرصـة للهروب او الهجوم المضاد ولكن ليس عند التعليم الاولى للمهارة من حيث يجـب ان تتضـمن الثلاث حركات .

ويرى ايضا انه اثناء الاداء المهارى يتطلب قوة مميزة بالسرعة للذراع وايضا قوى عظمى اثناء الدفاع ضد هجوم المنافس

ويشير جيوف جليسون (Geof Glesson) الى ان القوة العضلية والتحمل والقوة المميزة بالسرعة يظهرن فى كل مرحلة من المراحل الفنية (كوزوشى – شكورى – كاكى) للمهارة الحركية فى الجودو وهذه العناصر مهمة للارتقاء بمستوى الاداء المهارى .

واتفق كل من اساو (Isao) ونوبويوكى (Nobuyuki) وتـونى (Tony) وجيوفرى (Geoffrey) وهاكينين (Hakkinen) وميلليلا (Myllyla) ويحيى الصاوى على ان عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو هى [القوة العظمى ، القـوة المميزة بالسرعة ، التحمل العضلى (تحمل القوة والسرعة) ، التحمل الدورى التنفسى (متوسط المدى يصل الى ٥ دقائق) ، سرعة رد الفعل ، المرونة ، الرشاقة .

١- القوة العظمى :-

تعتبر القوة العظمى من اهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة للممارسة الأنشـطة البدنيـة والتفوق فيها ، وكذلك للوصول الى المستويات العالية ، وقد تكون من اهم هذه العناصر علـى الإطلاق فى الأداء الرياضى.

لأن بعض العلماء أجمعوا على ان القوة العظمى هى التى يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية

وأن عدم المقدرة على إظهار القوة العضلية العظمى يؤثر فى إتقان وتطوير الأداء المهارى والخططى وعدم الوصول الى مستوى عالى .

والقوة العضلية العظمى هى اقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة .
ويعرفها كلا من محمد حسن علاوى ، ومحمد نصر الدين رضوان بأنها قدرة العضلة (او العضلات) فى التغلب على اقصى ما يمكن من مقاومات او مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء المفرد .

كما يصنفان القوة العظمى إلى نوعين هما :-

أ- القوة العظمى الثابتة (Static Strength) :-

وهى قدرة الفرد على استخدام انقباض عضلى فى وضع خاص دون ان ينتج عن هـذا الانقباض حدوث انتقالية من نقطة لأخرى.

ب- القوة العظمى المتحركة (Dynamic strength)

وهى القدرة على استخدام القوة العضلية خلال مدى معين للحركة .

القوة العظمى كانت من ضمن العناصر التى كان يعتقد بعض المدربين أنها غير ضرورية وتؤثر عل الأداء المهارى لرياضة الجودو ، أما الآن أكد اغلب المتخصصين فى رياضة الجودو على أهميتها بل وهى أحد الأهداف التى تسعى فى تنميتها برامج الأعداد البدنى للدول المتقدمة فى الجودو، ولكن يراعى التدرج فى الأحمال وأيضا عدم استخدام تنميها مع الناشئين تحت ١٣ سنه اى عدم استخدام طريقة التدريب التكرارى مع المراحل تحت ١٣ سنه ولكن ممكن استخدام الطريقة الفتريه لتنمية عنصر السرعة .

ولتنمية عنصري السرعة القوة لمراحل تحت ١٧سنه، تستخدم الطريقة التكرارية لتنمية عنصر السرعة والطريقة الفترية مرتفعة الشدة لتنمية القوة فى مراحل تحت ١٧ سنه حتى تحت ١٥ سنه، .

ويتفق المؤلف مع كينجسارى (Kingshury) ، وهاكينين (Hakkinen) فى ان اهمية القوة العظمى الثابته تظهر من خلال الحفاظ على الوقفه الطبيعية (شيزى تاى) للاعب اثناء المباراة وذلك للعضلات الكبيرة مثل عضلات الفخذ والظهر ، وايضا عند محاولة المنافس فك مسكه البدله (كومى كاتا) للاعب ، مما يتطلب قوة عظمى ثابته لقبضة اليد للاعب حتى لا يتمكن منافسة من فك مسكته ، كما ان القوة العظمى المتحركة تستخدم خلال الدفاع ضد هجوم المنافس وذلك باتخاذ الوقفة الدفاعية (جيجوتاى) ، وكذلك فى مرحلة تنفيذ الحركة باستخدام الرفع او الحمل (تسكورى) اثناء اللعب من اعلى خاصة لعضلات الرجلين وفى اللعب الارض كمحاولة الخروج من التثبيت الارضى (اوساى وازا) .

ويضيف كلا من اساو ، ونوبويوكى (Isao, Nobuyuki) ان القـــوة العظمـــى المتحركة ضرورة لكل عضلة من عضلات لاعب الجودو ويجب تقويه عضلات الجسم ككل .

٢ - القوة المميزة بالسرعة :-

يؤكد محمد نصر الدين رضوان نقلا عن بارو (Barrow) ان الربط بـــين القـــوة العضلية والسرعة الحركية فى العضلات تعتبر من متطلبات الاداء الرياضى فى المستويات العالية (قطاع البطولة) وان هذا العامل من اهم ما يميز الرياضين المتفوقين اذا الهم يمتلكون قدرا كبير من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما فى شكل متكامل لاحداث الحركـــة القويـــة السريعة من اجل تحقيق الاداء الفائق .

ويعرفها محمد صبحى حسنين نقلا عن لارسون (Larson) ويـــوكم (Yocom) يكولها القدرة على اخراج اقصى قوة فى أقصر وقت ويذكر محمد حســـن عـــلاوى أن هـــاره (Harra) يعرفها بألها قدرة الجهاز العصبى العضلى فى التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية .

ويرى عصام عبد الخالق بان القوة المميزة بالسرعة هى كفاءه الفرد فى التغلـــب علـــى مقاومات مختلفة باقل زمن ممكن .

وايضا يعرفها يوهانس (Yohans) بالها قدرة الرياضى فى التغلب على مقاومـــات بانقباضات عضلية سريعة .

ويتفق المؤلف مع تاكاهاشى (Takahashi) فى ان القوة المميزة بالسرعة تظهر فى كل مرحلة من المراحل الفنية للمهارة الحركية فى الجودو ، اى فى مرحلـــة اخـــلال التـــوزان (كوزوشى) سواء بالشد بالذراعين للامام او الدفع بالذراعين للخلف او للجنب ، وايضا فى مرحلة تنفيذ الحركة (تسكورى) ومرحلة الرمى (كاكى) وذلك من خلال تكملة حركة الذراعين للامام أو للخلف أو للجنب .

وتستخدم ايضا عند محاولة الانتقال من اللعب من اعلى للعب الارضـــى ، والوصـــول لتنفيذ مهارات الخنق (شيمى وازا) أو مهارات التثبيت (اوساى وازا) أو مهارات حبس المفصل اى الكسر (كانستسو وازا) .

ولا تستخدم تدريبات البلومترك لتنمية القوة المميزة بالسرعة فى تدريب رياضة الجودو ، ويجب استخدامها لان التدريب التقليدى فى الأندية ۰ ۰ .قفبلرلا٤٥ على الجودو لا يحقق تنميتها الى الدرجة المطلوبة فى رياضة الجودو .

٣ - التحمل العضلى :-

يعد التحمل العضلى من أهم العناصر اللازمة لممارسة النشاط الرياضى فهو عنصر ضرورى لاستكمال متطلبات الرياضات سواء كانت جماعية او فردية حيث يجاهد المدربون فى جميع الرياضات لتنمية هذا العنصر الهام .

ويضع بعض العلماء تعريفا للتحمل العضلى وهو قدره الفرد على الاستمرار فى بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية .

وهو أيضا القدرة على مقاومة التعب اثناء بذل المجهود العضلى المستمر الذى يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية فى بعض اجزائه ومكوناته.

ويعرف تحمل القوة العضلية بأنه هو قدرة العضلة (او العضلات) فى التغلب على مقاومات ذات شدة تتراوح ما بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة المتوسطة أو مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء لفترات طويلة نسبيا .

ويصنف التحمل العضلى إلى نوعين هما :-

أ- التحمل العضلى المتحرك (Dynamic Muscular endurance)

وهذا النوع من التحمل يطلق عليه بعض الباحثين تحمل الأداء الحركى ويقصد به تحمل تكرار أداء بدنى أو مهارة حركية لفترات طويلة نسبيا دون هبوط مستوى الكفاية او الفاعلية – اى الأداء بصورة توافقية جيدة

ويتفق المؤلف مع ذلك فى ان تكرار أداء بعض المهارات الحركية فى مباراة الجودو يتطلب تحمل عضلى متحرك .

ب- التحمل العضلى الثابت (Static Muscular endurance)

ويتطلب هذا النوع من التحمل الاستمرار فى بذل مجهود عضلى يتطلب استخدام القوة

العضلية فى وضع معين لأطول فترة زمنية ممكنة أو لفترة زمنية محددة ، دون ان ينتج عـــن ذلـــك انتقال للمقاومة من نقطة لاخرى.

ويرى المؤلف ان تحمل القوة يظهر من خلال قيام اللاعب بأداء مهارة من مهارة التثبيت حيث يحاول تثبيت المنافس لاكبر مدة تصل الى ٢٥ثانية فى اللعب الارض ويستخدم فى اللعـــب الأرضي ، بينما تحمل السرعة يظهر خلال تكرار اداء المهارات الحركية أثناء المنافســـة وخاصـــتا تحركات الرجلين وذلك يستخدم فى تمرين (اتش كومى) تكرار اداء مدخل المهارة الحركية .

٤ - التحمل الدورى التنفسى :-

يعتبر التحمل الدورى التنفسى من أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمه لممارسة الأنشـــطة الرياضية وخاصة ما تتميز فيها بطول فترة الاداء ويعرفة بـــارو (Barrow) ، ومكجـــى (Mcgee) بكونه مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاســـتمرار فى عمـــل انقباضـــات متوسطة لفترات طويلة من الوقت نسبيا ، والتى تتطلب تكيف الجهازين الدورى والتنفسى لهـــذا النشاط .

ويعرفه محمد صبحى حسنين بانه كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى على مد العضـــلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها فى العمل لفترات طويلة .

ويرى المؤلف ان عنصر التحمل الدورى التنفسى يظهر فى رياضة الجودو من خـــلال ان زمن المباراة قد يصل الى خمس دقائق ، كما أن اللاعب قد يلعب اكثر من ثلاث مباريات فى اليوم الواحد ولكى يمكن مقاومة التعب الناتج عن بذل الجهد خلال هذه الفترة تتطلب تحمـــل دورى تنفسى للاعب ، ويتم التدريب على التحمل الدورى التنفسى فى رياضة الجودو من خلال وقوف اللاعب (ميوداتشى) ليلعب اكثر من مباراة حيث لا تقل عن ٣ مباريات ، لكن مراعاة التدرج فى زمن المباراة الواحدة من دقيقة الى ٥ دقائق حسب المرحلة السنية ، وأيضا عندما تؤدى بعـــض المنافسات التجريبية قبل المنافسة الحقيقة (شياى) .

٥ - السرعة :-

تعتبر السرعة من العناصر الأساسية للأداء البدنى (الحركى) فى معظم الأنشطة الرياضية كمسابقات العدو والمسافات القصيرة فى السباحة والدراجات ومعظم الألعاب الرياضـــة ككـــرة

القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكى ومعظم المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والجودو والسلاح .

ويرى البعض ان مصطلح (السرعة) فى المجال الرياضى يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجه عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلى وحالة الارتخاء العضلى ويرى البعض الاخر انه يمكن تعريف السرعة بانها القدرة على اداء حركات معينه فى اقصر زمن ممكن .

وايضا يمكن تعريف السرعة بانها اقصى سرعة لتبادل استجابته العضلية ما بين الانقباض والانبساط .

ويصنف علماء الدول الشرقية السرعة الى ثلاثة ابعاد اساسية هى:-

أ - السرعة الانتقالية : وهى القدرة على التحرك للامام باسرع ما يمكن .

ب- السرعة الحركية : هى سرعة الانقباضات العضلية عند اداء الحركات الوحيدة.

جـ- سرعة الاستجابة : وهى الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة له فى اقصر زمن ممكن .

ويذكر يوهانس (Yohans) ان سرعة الرياضى على اختلاف انواعها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته فى اقصر وقت .

ويتفق المؤلف مع كلا من اريك دومينى (Eric Dominy) وكينجسبارى (Kings bury) فى ان السرعة تتضح من خلال الرجلين فى مرحلة اخلال التوازن لاى مهارة حركية وذلك اثناء اللعب من اعلى فى منافسات رياضة الجودو .

ويجب تنمية سرعة رد الفعل للاعب من خلال بعض التدريبات للجرى والتحرك على البساط وايضا من خلال الالعاب الصغيرة وعند الانتقال من اللعب من اعلى الى اللعب الارض قبل ان يتخذ المنافس الوضع الدفاعى الارضى .

٦ - المرونه :-

يستخدم مصطلح (المرونه) فى المجال الرياضى للدلالة على قدرة المفاصل للوصول للمدى الطبيعى الذى يسمح به التركيب التشريحى للمفصل عند تحركه ، اما مصطلح (مطاطية

فيستخدم للدلالة على قدرة العضلة على الامتطاط او الاستطالة للمدى الذى تسمح به الخاصية الفسيولوجية للالياف العضلية ومن المعروف ان الكثير من مفاصل الجسم لا تسمح للفرد الا بقدر معين من المرنه – بما يتناسب مع تكوينها التشريحى وذلك عن طريق الاربطه والعضلات التى تصل بين هذه المفاصل ، وعلى ذلك تتوقف مرونه المفصل على قدره الاوتار والاربطة والعضلات على الامتطاط .

وتعرف المرونه بالها كفاءة الفرد على اداء حركة لاوسع مدى.

كما يرى البعض الاخر ان المرونه هي مدى وسهولة الحركة فى مفاصل الجسم المختلفة.

ويمكن تعريف المرونه بالها قدره الفرد على تحريك الجسم او اجزائة خلال اوسع مـــدى ممكن للحركة دون ان يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات او الاربطة.

وتنقسم المرونه الى نوعان هما :-

أ - **المرونه العامة** : وهى قدرة الانسان على اداء حركات بمدى واسع فى جميع المفاصل .

ب- **المرونه الخاصة** : وهى القدرة على اداء الحركات بمدى واسع فى اتجاهات معينة طبقا للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضى معين .

ويتفق المؤلف مع ذلك فى ان مرونه جميع المفاصل تلعب دوراً كبيراً فى رياضة الجـــودو خصوصا مرونه مفصل الكتف فى مهارات الرمى باليدين ومفصل الحـــوض فى مهـــارات الرمـــى بالرجل فى اللعب من اعلى . وايضا مرونه العمود الفقرى فى اللعب الارضى لرياضة الجودو ، ومن الأخطاء التى يقع فيها بعض المدربين عدم إحماء مفصل الحوض والعمود الفقرى ، والتركيز علـــى تمرينات البطن دون تمرينات الظهر مما يساعد على حدوث الإصابة ، وضـــرورة التركيـــز علـــى عضلات الظهر لأنها تفيد فى مهارات التضحية مثل مهارة (تانى أوتوشى) وبعض مهارات الوسط مثل مهارة (أوشيرو جوشى) .

٧ - **الرشاقة** :-

يتفق معظم الخبراء فى مجال التدريب الرياضى على ان الرشاقة تعنى قدرة الفرد على تغيير اوضاع جسمه او سرعة تغيير الاتجاه سواء كان ذلك بالجسم كله او اجزاء منه سواء كان ذلـــك على الارض او فى الهواء .

ان الرشاقة هي مقدرة الجسم او اجزاء منه على تغيير اتجاهاتها واشترط ان يكون ذلـــك مصحوبا بالدقة والسرعة .

كما تعرف الرشاقة بانها القدرة على سرعة فى التحكم فى اداء حركة جديدة والتعـــديل السريع الصحيح للعمل الحركى .

ويذكر محمد حسن علاوى نقلا عن لومان (Lohman) ان الرشاقة تهم بقدر كبير فى سرعة تعلم واتقان المهارات الحركية .

والرشاقة صفة اساسية للعديد من الانشطة الرياضة ومن ضمنها رياضة الجودو .

ويؤكد ذلك كينجسبارى (Kingsbury) ان التغيرات السريعة لاتجاه حركـــات الرجلين فى مرحلة اخلال التوازن لاى مهارة من مهارات اللعب من اعلى ، وايضا عنـــد تنفيـــذ المهارات المركبة فى رياضة الجودو .

والمؤلف يؤكد على اهمية تعليم التحرك الامامى الـــدائرى (مـــاى مـــوارى ســـباكى) والتدريب المستمر عليه للناشئين لانه الاكثر استخداما لمهارات الرمى من اعلى التى اتجاه اخـــلال التوازن للامام ، وايضا حتى يتمكن الناشئ من ضبط قدميه امام المنافس وبالتالى يستطيع اخـــلال التوازن السليم وهذا ما لاحظة المؤلف أن بعض الناشئن فى بعض الاندية يقفون على مشط القدم وعدم ضبط القدمين ، كما يجب أيضاً الاهتمام بمهارات اليمين والشمال أيضاً والتدريب عليهما فى وقت واحد وعدم التركيز على جانب واحد فقط ليصبح اللاعب لديه درجة كبيرة من الرشاقة .

٨ – التوافق:-

يعرف بعض العلماء التوافق على انه قدره الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفـــة داخل اطار معين بينما البعض الاخر يعرفه بأنه القدرة على التنسيق او التوافق بـــين حركـــات مجموعة من الاطراف عندما تعمل معا فى وقت واحد ، ويعرف التوافق الكلى للجسم يكونه هـــو القدرة على التنسيق بين حركات اجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة ، ويظهر عدم التوافق للمبتدئين فى تعلم بعض الحركات الجديدة فيشرك مجموعات عضلية غير مطلوبـــة فى اداء الحركات فيتسبب ذلك فى حدوث حركات زائدة وتأخذ الحركة بهذا الشكل شكل التوافق الأولى

ويعرف السبب الى ان عمليات الاشارة العصبية تتفوق فى بادئ الامر مما يؤدى الى انتشار الاثارة العصبية فى مراكز عصبية متعددة .

أنواع التوافق :-

أ- التوافق الكلى للجسم .

ب- توافق الاطراف .

جـ- توافق الذراع والعين وتوافق القدم والعين .

- ويظهر التوافق الكلى للجسم فى رياضة الجودو من حيث التوافق بين اجزاء الجسم اثناء اداء المهارة الحركية فمثلاً فى مرحلة اخلال التوازن (كوزوشى) لابد من الربط بين الشد او الدفع باليدين والتحرك بالقدمين ، وفى مرحلة تنفيذ المهارة (تسكورى) تتطلب الربط بين الدفع بالرجلين والوسط وفى مرحلة الرمى (كاكى) تتطلب تكمله الشد أو الدفع باليدين ، ولابد ان تظهر المهارة ككل وليست على اجزاء وان الربط بين هذه الاجزاء مهم بحيث يصبح متناسق وبشكل انسيابى ليتحقق الهدف من المهارة وهو رمى المنافس .
- توافق الاطراف يظهر فى الجودو ايضا من التوافق بين الطرف العلوى والطرف السفلى فى الجسم ايضا عند الانتقال من اللعب من أعلى الى اللعب الارضى ، وأن الربط بين أداء المهارات اليمين والشمال فى نفس الوقت يصبح اللاعب لديه توافق بين الطرف اليمين والطرف الشمال يستطيع فيه خداع منافسة .
- توافق الذراع والعين يظهر عند محاولة مسك بدلة المنافس للمحاولات المتكررة للتركيز بين اليد والعين لمسك المنطقة الصحيحة فى بدله المنافس رغم تحركاته، والتوافق بين القدم والعين يظهر ذلك فى التوقيت الصحيح للمهارة الحركية مثل مهارة (دى اشى براى) حيث توقيت الرمى عندما يرفع المنافس قدمه من على البساط للتحرك .

هـ - من الناحية الوظيفية

ضرورة معرفة مصدر الطاقة الذى تتطلبه زمن المباراه حيث تعتمد العضلة فى انتاج العمل على اربعة مصادر رئيسية للطاقة هى:-

١ - ثلاثى أدينوسين الفوسفات (ATP) Adenosintrip Phosphate

٢ - **كرياتين الفوسفات** **Creatine Phosphate**

٣ - **الجليكوجين** **Glycogen**

٤ - **الدهون** **Fats**

- ويعتبر النظام الأول ATP اسرع نظام لانتاج الطاقة خلال العشرة ثوانى الأولى من الاداء ثم يليه نظام كرياتين الفوسفات والذى يستمر لمدة دقيقة، حيث يتجمع حمض اللاكتيك بالعضله ويبدأ ظهور التعب وهما نظامين لا هوائيين (أى بدون استخدام الأكسوجين كتعويض خلال فترة الأداء نظرا للشدة العالية) ثم نظام الجليكوجين (الكربوهيدرات) وهو نظام هوائى يصل الى سبعة دقائق (حيث زمن المباراة فى الجودو خمسة دقائق) ثم نظام الدهون والبروتين الذى يصل من ساعة الى ثلاث ساعات .
- ومن خلال معرفة نظم إنتاج الطاقة يساعدنا على معرفة نسبة التمرينات ذات الشدة العالية (لاهوائيه) والتمرينات ذات الشدة المتوسطة أو المنخفضة أى (هوائية).
- وتعتمد رياضة الجودو فى المنافسات على النظام الأول (ATP) فى حالة اذا كان هدف المباراة هو رمى المنافس فى اول المباراة والحصول على النقطة الكاملة (الايبون) ، فعلى اللاعب بذل الجهد خلال ١٠ ث الأولى من المباراة لانهائها لتوفير طاقته للمباريات الاخرى الاهم اما اذا كان الهدف هو محاولة الحصول على النقطة الكاملة الايبون خلال الدقيقة الاولى من المباراة، واذا فشل الهدف الاولى خلال ١٠ ث فإنه يعتمد على النظام الثانى كرياتين الفوسفات والذى يتجمع فيه حمض اللاكتيك بالعضلة ويبدأ ظهور التعب، فعلى اللاعب توزيع طاقاته وعدم اداء عمل ذو شدة عالية متواصلة خلال الدقيقة حتى لا يجهد ، وهذا ما يظهر لدى المبتدئين وعدم قدرتهم على الاستمرار فى بذل الجهد بعد دقيقة من المباراة لذلك يجب فيما بعد الاعتماد على النظام الهوائى الجليكوجين مع مراعاه انه خلال توقف المباراة بعد (ماتيه) أو (سنوماما) محاولة تنظيم التنفس واخذ اكبر كمية من الاكسوجين. والنظام الثالث اذا كان الهدف هو حصول اللاعب على اى نقطة ثم الاستمرار فى اللعب لمدة خمس دقائق زمن المباراة ، يستفيد المدرب من ذلك لوضع خطة المنافسة المناسبة وفقا لمستوى المنافس، أما النظام الرابع يستخدم فى التدريب حيث يصل اللاعب الى اداء مجهود بدنى خلال ساعتين أو

اكثر فى الوحدة التدريبية الواحدة لذلك يحتاج لاعب الجودو الى نسبه من الكربوهيــدرات اكبر من الدهون والبروتين ، ونظرا لاعتماد اللاعب على نظامين لاهوائيين ونظــام واحــد هوائى فى مباراة الجودو ، لذلك لابد أن تكون التدريبات اللاهوائية نسبتها ضعف التدريبات الهوائية عند وضع البرنامج مع ملاحظة ان نبدأ بالتدريبات الهوائية فى بداية الموسم بنسبة اكبر من التدريبات اللاهوائية ثم العكس كلما اتجهنا نحو المنافسات .

د - من الناحية الحركية:

يوضح عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب نظم الروافع وعمل العضلات الهيكليــة فى أن اغلب حركات العضلات الهيكلية تتم وفقا لاحد انواع نظم الروافع Lever Systems من خلال ارتكاز ذراع الرافعة ودورانه حول نقطة ثابته تسمى نقطة الارتكاز ، ويتحدد نوع نظــام الروافع وفقا للعلاقة بين موضع نقطة الارتكاز بالنسبة لكل من نقطة تأثير القوة والمقاومه التى يجب التغلب عليها وفى الجسم البشرى تعمل العظمة كذراع للرافعة ، ويقوم المفصل مقام نقطة الارتكاز بينما ان وزن الجسم الذى يجب تحريكه هو المقاومة التى يجب التغلب عليها وعادة ما تكون القوة المبذولة (والتى تتولد من انقباض العضلات) كافية لانتاج الحركة.

- النوع الأول من الروافع



فى النوع الأول من الروافع تبذل القوة فى احدى نهايتى ذراع الرافعة بينما تكون المقاومة التى يجب تحريكها فى النهاية الأخرى لذراع الرافعة ، وتكون نقطة الارتكاز بينهما وتعد العتلة مثالا لهذا النوع من الروافع وفى الجسم البشري يتضح هذا المثال عند رفع الجزء الامــامى مــن الــرأس حيــث يعمــل المفصــل الفهقــى القفــوى Atlantooccipital Joint الموجود بين الفقــرة العنقية الأولى المتمفصلة مع الجمجمة والعظم القذالى (عظم القفا) كنقطة ارتكاز ، وتقوم العضلات الفقريــة Vertebral Muscles والتى تندغم فى منطقة خلف الرأس بتوليد القوة المبذولة بينما يعد

وزن الجزء الامامى من الراس هو المقاومة التى يجب تحريكها مثل مهارة اوكى وازا .

النوع الثانى من الروافع

فى هذا النوع من الروافع تكون القوة المبذولة فى احدى نهايتى ذراع الرافعة بينما تكون نقطة الاتكاز فى النهاية الاخرى ، وتكون المقاومه التى يجب تحريكها فى نقطة بينهما وتعد عربه اليد مثالا من الروافع فى حركة الوقوف على مشطى القدمين ففى هذه الحركة تكون كلوة القدم Boll of the Fool هى نقطة الارتكاز وتكون المقاومة هى وزن الجسم ، وبينما تتولد القوة المبذولة من عضلات السمانه (خلف القدم) Calf Muscles مثل مهارة مورتيه جارى .

النوع الثالث من الروافع

فى هذا النوع من الروافع تكون المقاومة فى احدى نهايتى ذراع الرافعة ، ونفقطة الارتكاز فى النهاية الاخرى بينما تكون القوة المبذولة لتحريك المقاومة قريبة من نقطة الارتكاز وتعد روافع النوع الثالث هى اكثر انواع الروافع فى الجسم البشرى ومثال على ذلك حركة ثنى الذراع لرفع ثقل حيث تتولد القوة من انقباض العضلات الثانية للعضد وتكون نقطة الارتكاز هى مفصل المرفق ، بينما ان المقاومة هى وزن الساعد بالاضافة الى وزن الثقل الذى يرفعه الفرد .

أغلب مهارات الرمى فى الجودو وخاصا مهارات اليدين والوسط وتوضح ذلك فى مهارة السيوناجى وهنا اللاعب تكون نقطة الارتكاز عند الوسط مفصل الحوض حيث نقطة الاتصال مع المنافس بينما تكون القوة المبذولة لتحريك المقاومة قربية من نقطة الارتكاز عند الكتف بينما تكون المقاومة فى نهاية الجسم عند القدمين حيث المقاومه فى ارتكاز الرجلين ، وايضا الدفع للخلف فى اتجاه معاكس لاتجاه الشد للامام ولكى يتغلب اللاعب على منافسة كلما اقترب نقطة الارتكاز من نقطة المقاومة كانت القوة المبذولة اقل اى كلما اقترب نقطة الارتكاز من نقطة المقاولة كانت القوة

المذولة اقل أى كلما تنثى الرجلين للاعب كلما كانت القوة المبذولة لليدين اقل ، ولكن يراعى ان تصل زاوية الركبه عند (٩٠ درجة) ما اذا انخفض عن ذلك قد يؤثر على الركبتين مما يضطر اللاعب الى النزول عليهما لرفى المنافس وعدم حملة على الظهر.

طرق التدريب

يرجع التطور الحادث فى الأداء لمعظم الألعاب الرياضية إلى طرق التدريب التى ابتكرها المدربون فى أوائل هذا القرن ، وتعرف طرق التدريب بأنها الأساليب اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبى لتطوير الحالة التدريبية للاعب .

ويذكر محمد حسن علاوى أن طرق التدريب هى مختلف الوسائل التى يمكن بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضى إلى أقصى درجة ممكنة ، ويقصد بالحالة التدريبية للفرد الرياضى (الحالة البدنية) ، و ، (الحالة المهارية) و "(الحالة الخططية) ، و (الحالة النفسية) التى يتميز بها الفرد الرياضى ، والتى يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضى المنظمة .

وأيضا طرق التدريب هى مختلف الطرق والوسائل التى يمكن عن طريق استخدامها فى التدريب أن تنمى وتطور القدرة الرياضية ، ويقصد بالقدرة الرياضية الحالة التى يكون عليها اللاعب والتى تتصف بمستوى عالى وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الأعداد الخاص به سواء كان بدنى أو مهارى أو خططى أو نفسى أو معرفى .

بينما تعرف طرق التدريب بأنها نظام الاتصال المخطط لايجابية التفاعل بين المدرب والرياضى للسير على الطريق الموصل للهدف .

ويشير كلا من كمال درويش ومحمد صبحى حسنين بأن طرق التدريب المتداولة والمعمول بها حتى الآن هى :

١ - طريقة التدريب المستمر .

٢ - طريقة التدريب الفترى .

٣ - طريقة التدريب التكرارى .

ويمكن توضيح الطرق السابقة كالاتى : -

- **طريقة التدريب المستمر (Duration training) :**

وهى استخدام حمل بصورة مستمرة بدون فترة راحة بينية .

- **طريقة التدريب الفترى (Interval training) :**

وهى طريقة من طرق التدريب التى تتميز بالتخطيط المقنن لفترات الحمل والراحة وتشتمل على التبادل المتتالى لبذل الجهد والراحة حيث تتضمن سلسلة من جرعات التدريب يتخللها فترات من الراحة واستعادة الشفاء .

- **طريقة التدريب التكرارى (Reputation training) :**

وهى تتشابه مع طريقة التدريب الفترى ولكنها تختلف عنها من حيث خصائصها كالشدة والحجم وفترة الراحة البينية .

ويضيف بعض العلماء طريقة الاختبار والمنافسة لهذه الطرق السابقة ،وتهدف هذه الطريقة إلي تطوير قدرات تحمل المنافسات الخاص ، ويقتصر استخدام هذه الطريقة على لاعبى المستويات العالية حيث تستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب ،ويعنى تدريب المنافسات الخاصة طبقا لمسافة السباق المعينة للاعب ويجب أن يكون مناسبا مع التأثير الفسيولوجى والنفسى وكذلك مع المقدرة المهارية الخاصة بالمنافسة اضافة إلي الأشكال الخططية ، ويفضل كثير من المدربين استخدام هذه الطريقة بالذات قرب انتهاء مرحلة ما قبل المنافسة .

بينما يصنف يوهانس ريه (Yohans Reh) هذه الطرق التدريبية إلي ما يلي :

١ - طريقة التدريب المستمر وتنقسم إلي : -

أ - الطريقة المستمرة .

ب - الطريقة المتغيرة .

ج - طريقة الجرى المتنوع (الفارتلك) .

٢ - طريقة التدريب الفترى وتنقسم إلي : -

أ - طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة .

ب - طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة .

٣ - طريقة التدريب التكرارى .

٤ – طريقة المنافسة .

٥ – طريقة الاختبار .

ومع أرائه السابقة يرى أيضا أن لكل طريقة من طرق التدريب السابقة أشكال تنظيمية هي : –

١ – التدريب بمجموعات متغيرة .

٢ – التدريب بمجموعات متكررة .

٣ – التدريب الدائرى .

كما يقصد بالتدريب بمجموعات متغيرة إلى التغيير فى درجة الشدة بين كل مجموعة وأخرى فى الوحدة التدريبية الواحدة ، ويقصد بالتدريب بمجموعات متكررة التثبيت فى درجة الشدة لكل مجموعة من مجموعات الوحدة التدريبية الواحدة أو لفترة تدريبية معينة .

ويضيف كلا من كمال درويش ومحمد صبحى حسنين تعريفا للتدريب الدائرى نقلا عن هارة (Harra) وهو عبارة عن طريقة تنظيمية لاداء التمرينات باداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أى طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية .

بينما يضيف كلا من عصام عبد الخالق وحنفى محمود شكلا تنظيميا أخر وهو التدريب الهرمى ، ويقصد به أن الزيادة فى شدة الحمل تأخذ شكلا هرميا بالارتفاع التدريجى بدرجة الحمل ن ثم انخفاض فى شد الحمل .

تقسيم طرق التدريب

يوضح الجدول التالى طرق التدريب من حيث أهدافها وتأثيرها وخصائصها:

التقسيمات أنواع طرق التدريب	أهدافها	تأثيرها	خصائصها	نماذج للتمرينات المستخدمة
١ - طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر	تنمية وتطوير التحمل العام (التحمل الدورى التنفسى) تسهم فى تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة	تسهم فى ترقية عمل الجهاز الدورى التنفسى . زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين والوقود (الغذاء) اللازم للاستمرار فى بذل الجهد . زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدنى الدائم . تزيد القدرة على الكفاح نتيجة لاستمرار المجهود.	الشدة / ما بين ٢٥-٧٥% من أقصى مستوى للفرد . الحجم / زيادة حجم إلى أقصى تكرار أو فترة الأداء يستطيع الفرد الوصول إليها . الراحة البينية / لا توجد راحة بينية نظر لاستمرار الأداء .	ترينات الجرى والسباحة فى الجودو الجرى يبدأ من فترة زمنية ٣ دقائق إلى ٤ دقائق إلى ٥ دقائق وقد تصل إلى اكثر من خمس دقائق مثل أزمنة المباريات وتصل المجموعات إلى٥ مجموعات . تمرينات التقوية : تمرين الانبطاح المائل لثى الذراعين (الضغط) ثم تمرين بطن ثم تمرين ظهر ثم تمرين رجلين لأكبر عدد من التكرار .
٢ - طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة	تنمية العناصر التالية ١ - التحمل العام . ٢ - التحمل الخاص . ٣ - تحمل القوة .	ترقية عمل الجهازين الدورى والتنفسى وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين ومنطقة القلب . زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الاكسجين . تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدنى المبذول الأمر الذى يؤدى إلى تأخر ظهور التعب .	الشدة / ما بين ٦٠-٨٠% من أقصى مستوى للفرد بالنسبة لتمرينات الجرى أما بالنسبة لتمرينات التقوية ما بين ٥٠-٦٠% من أقصى مستوى للفرد. الحجم / يصل إلى ٢٠-٣٠ مرة لثلاث مجموعات وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين ١٤-٩٠ث بالنسبة للجرى وبالنسبة لتمرينات التقوية ما بين ١٥-٣٠ث . الراحة البينية / فترات قصيرة غير كاملة تتراوح ما بين ٤٥-٩٠ ث للمتقدمين عندما تصل القلب من ١٢٠-١٣٠ نبضة فى الدقيقة وبالنسبة للناشئين من ٦٠-١٢٠ث أى عندما تصل نبضات القلب من ١١٠-١٢٠ نبضة فى الدقيقة .	- تمرينات الجرى مسافة الجرى ١٠٠م إلى ٤٠٠م عدد مرات التكرار من ٥-١٢ مرة الراحة البينية من ٦٠-١٥٠ث بالنسبة للناشئين . مع عدم زيادة سرعة الجرى حتى لا تصبح طريقة أخرى . - تمرينات التقوية مثال تمرين الانبطاح المائل لثنى الزراعين (الضغط) تكرار لاقصى عدد من التكرارات بالنسبة لمستوى الفرد ثم راحة غير كاملة ثم تكرار لأقل من الاقصى ثم راحة ثم أقل وهكذا أما بالنسبة للاثقال ١٠ مرات × ٣ مجموعات بشدة ٥٠-٦٠% من أقصى مستوى للفرد

٣ – طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة	تنمية الناصر العناصر التالية : ١ – التحمل الخاص (تحمل السرعة أو تحمل القوة) ٢ – السرعة ٣ – القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) ٤ – القوة العظمى إلي درجة معينة .	حدوث ظاهرة (دين الاكسوجين) عقب كل أداء واخر نتيجة لشدة الحمل المرتفعة حيث عضلات الجسم تعمل فى غياب الاكسوجين . تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدنى المبذول الأمر الذى يؤدى إلي تأخير الإحساس بالتعب .	الشدة / بالنسبة للجرى من ٨٠–٩٠% من أقصى مستوى للفرد أما فى تمرينات التقوية تصل إلي ٧٥% من أقصى مستوى للفرد . الحجم / يقل كنتيجة لزيادة الشدة تكرار الجرى إلى ١٠ مرات و ٨–١٠ مرات لكل مجموعة فى تمرينات التقوية . الراحة البينية / راحة غير كاملة تتراوح ، أما بين ٩٠–١٨٠ث للمتقدمين أما الناشئين تتراوح ما بين ١١٠–٢٤٠ث مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلي ما يزيد عن ١١٠–١٢٠ نبضة فى الدقيقة .	تمرينات الجرى مسافة الجرى من ١٠٠م– ٤٠٠م عدد مرات التكرار من ٤–٨ مرات سرعة الجرى تصل إلي ٨٠% الراحة البينية من ٩٠–٣٠٠ث بالنسبة للناشئين . تمرينات التقوية الشدة تصل إلي ٧٥% تكرار أداء التمرين لأكثر من ١٠ مرات مع الأداء الصحيح بصورة سريعة وفترة راحة دقيقة وتستخدم التمرينات الخاصة .
٤ – طريقة التدريب التكرارى	تنمية العناصر التالية : ١ - السرعة (سرعة الانتقال) ٢– القوى العظمى . ٣ – القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) ٤ – التحمل الخاص (تحمل السرعة القصوى)	تؤثر على الجهاز العصبى مما يؤدى إلي سرعة حدوث التعب المركزى نتيجة لظاهرة الدين الأكسوجينى تراكم حمض اللبنيك بالعضلة كما يقلل قدرة الفرد على الاستمرار فى الاداء .	الشدة / تتراوح ما بين ٨٠–٩٠% وقد تصل إلي ١٠٠% من أقصى مستوى للفرد . الحجم / قلة الحجم بالنسبة للجرى حيث يصل التكرار من ١–٣ مرات أما بالنسبة لتمرينات التقوية من ٣–٦ مجموعات مع قلة التكرار فى المجموعة الواحدة .	تمرينات الجرى مسافة الجرى ١٠٠م أو ٢٠٠م أو ٤٠٠م الجرى بسرعة أقل من القصوى والتكرار ٢–٣ مرات . تمرينات التقوية يراعى استخدام الاثقال التى تصل إلي حوالي ٩٠% من أقصى مستوى للفرد واحيانا ١٠٠% مع مراعاة أداء التمرين لمرة واحدة أو مرتين أو التكرار ٣–٦ مرات للمجموعة الواحدة وتستخدم تمرينات المنافسة .
٥ – طريقة المنافسة أو الاختبار	تنمية العناصر التالية : ١ – التحمل الخاص . ٢ – القوة المميزة بالسرعة . ٣ – القوة العظمى .	تؤثر على الجهاز العصبى مما يؤدى إلي سرعة حدوث التعب المركزى نتيجة لظاهرة الدين الأكسوجينى تراكم حمض اللبنيك بالعضلة كما يقلل قدرة الفرد على الاستمرار فى الاداء .	الشدة / متغيرة بين الشدة المتوسطة إلي القصوى من٦٠–١٠٠ % الحجم / حسب زمن المباراة فى الجودو أى ٥ دقائق	تمرينات الجرى طريقة الفارتلك باستخدام بالشكل الهرمى والدائرى منافسات تجريبية

ومن خلال معرفة طرق التدريب وماهية العناصر التى تنميها كل طريقة ، حيث نجد أن جميع طرق التدريب مهمة للاعب الجودو خلال موسم التدريب ، ففى فترة الإعداد الأولى يمكن استخدام (طريقة التدريب بالحمل المستمر مع طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة) وفى فتـــرة الإعداد الثانية يمكن استخدام (طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة مـــع طريقـــة التـــدريب التكرارى) ، وفى فترة ما قبل المنافسات يمكن استخدام (طريقة الاختيـــار او المنافســـة) مـــع استخدام اشكال متنوعة لطرق التدريب مثل التدريب الدائرى مع المستويات العالية فى رياضـــة الجودو .

الاعداد المهارى

يشير محمد حسن علاوى أن عملية الإعداد المهارى تهدف إلي تعليم المهارات الحركية الرياضية التى يستخدمها الفرد فى غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية .

مراحل التعلم المهارى :

١ – مرحلة اكتساب التعلم الأولى للمهارة الحركية :

- حيث يتعلم المبتدئين المهاره الحركية فى صورتها البدائية أى دون وضع ايه اعتبارات لجودة أو مستوى الأداء ، وتتميز بعدم الاقتصاد فى الجهد مما يؤدى بالتالى إلي سرعة حدوث التعب .كما تفتقر المهاره الحركية للدقة المطلوبة لذلك ينصح بعدم زيادة سرعة الأداء المهارى عند هذه المرحلة ، فعند تعلم أى مهارة من مهارات رياضة الجودو يراعى ادائها فى ثلاثة عدات ثم عدتين ثم عدة واحدة (مثال مهارة ايبون سيوناجى) .

فى العدة الأولى : وضع القدم اليمنى أمام قدم اللاعب اليمنى الأخر والشد باليد اليسرى للأمام النظر إلي الأمام كأنى يشوف الساعة كام (واحد) .

فى العدة الثانية : يترك اللاعب ياقة بدلة اللاعب الأخر مع ترجيع القدم الخلفية اليسرى للأمام لتكون على خط مستقيم مع القدم الأمامية للاعب ، ثم يقفل اللاعب بيده اليمنى على عضد اللاعب الأخر ، مع مرفقه لأعلى وانثناء الركبتين للأسفل ليتمكن من رفعه (أثنان) .

فى العدة الثالثة : رمى اللاعب من فوق الكتف للأمام بالذراعين (ثلاثة) .

- ويقتصر دور المدرب على تقديم المهاره الجديدة مستخدماً المدرب التقديم السمعى عن طريق الشرح والوصف اللفظى للمهارة الحركية ويجب أن يتميز الشرح بالوضوح ويتناسب مع مستوى فهم لمراحل المختلفة للاعبين ومع مستوى الخبرات المهارية والمعرفية السابقة لهم ، وأن يتسم بالطابع الانفعالي المحبب للنفس ،وأن تبدأ عملية التقديم بتناول هدف المهاره الحركية بالوصف الإجمالي لها بصورة مختصرة ، وأن يكون بمقدور جميع اللاعبين سماع الشرح ، وبعد

استيعاب اللاعب للمهارة الحركية يمكن زيادة التعمق فى الشرح وتوجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة مثل فى مرحلة أخلال التوازن لابد من ترك مسافة بين اللاعب وزميله لجذبه للامام . أما فى مرحلة تنفيذ المهاره (السابلقة الشرح) لابد ان يملس صدر زميله ظهره مع انثناء الركبتين ليتمكن اللاعب من رفعه وفى مرحلة الرمى يقوم بالدفع بالعضد الايمن لأعلى مع الشد باليد اليسرى للامام ولأسفل .

ويقوم المدرب بالربط بين التقديم السمعي والمرئى بحيث يقوم باداء نموذج أو تكليف المدرب المساعد أو أحد اللاعبين الذين يتقنون هذه المهاره باداء نموذج المهاره الحركية فى عدم قدرة المدرب على أداء النموذج الصحيح فقط ، ويستطيع المدرب استخدام اللوحات والرسومات والصور أو الأجهزة كا لفيديو مع مراعاة أن يكون بمقدر جميع الأفراد رؤية النموذج بصورة واضحة .

أما دور اللاعب استقبال هذه المهاره عن طريق حاستى السمع والبصر ، وضرورة أداء اللاعب المهاره الحركية وتجربتها لمحاولة الأحساس الحركي بها ، نظرا لأن الاكتساب الحقيقى للتعلم الأولى للمهارة الحركية يبدأ أساسا بالنسبة للاعب عند اداء التجارب الأولى للمهارة الحركية.

٢ – مرحلة اكتساب التعلم الجيد للمهاره الحركية :

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع اللاعب تكرار المهاره الحركية بشكل أولى أى فى حالة عدم وضع إيه اعتبارات بالنسبة لنوع الجودة ودرجة المستوى .

وفى هذه المرحلة يتحدد عمل المدرب الرياضى فى توجيه انتباه اللاعب للنواحى الهامة فى الاداء ، ومساعدته على اكتساب خفايا واسرار المهاره الحركية واصلاح الأخطاء التى قد تحدث أثناء الاداء .

أما اللاعب فيقوم بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقا لتوجيهات وإرشادات المدرب وتعتبر هذه المرحلة بالنسبة للاعب عملية ممارسة واكتشاف لكل خصائص المهاره الحركية .

ب - طرق تعليم المهارات الحركية

أ – الطريقة الكلية :

أى تعلم المهاره ككل أى دون تجزئتها إلي وحدات صغيرة والتدريب عليها ككل أيضا .

مميزاتها :

١ – تساعد على ادراك العلاقات بين عناصر المهاره الحركية مما يساهم فى سرعة تعلمها .

٢ – تعمل على خلق أسس التذكر الحركى للمهارة نظرا لأن اللاعب يقوم باستدعاء واسترجاع المهاره الحركية لوحدة واحدة ، أى ارتباطها باجزائها المختلفة دون انقسام أو تجزئه .

٣– تناسب غالبا المهارات الحركية السهلة غير المركبة وأيضا المهاره الحركية التى يصعب تجزئتها مثل بعض مهارات الرجل فى رياضة الجودو (دى أشي براى ، أو كريــه أشــى بــراى ، كواتشى جارى) .

عيوبها :

- يصعب استخدامها فى تعلم المهارات الحركية المركبة أو المهارات الحركية الصعبة أو الكــبيرة مثل مهارات اليدين والوسط وبعض مهارات التضحية).
- ويجب مراعاة نوع المهاره الحركية هو الذى يحدد الطريقة التى يمكن استخدامها ، لذا يفضل استخدام الطريقة الكلية فى تعلم المهارات الحركية التى تمثل وحدة متكاملة .
- وفى هذه الطريقة يقوم المدرب بشرح المهاره الحركية وأداء نموذج لها ككل بطريقة مبســطة فىأول الأمر ثم يقوم اللاعب بادائها والتدريب عليها ككل أيضا .

ب – الطريقة الجزئية :

وفى هذه الطريقة تقسم المهاره الحركية إلي عدة أجزاء صغيرة ويقوم اللاعب باداء كــل جزء على حدة ، ثم ينتقل إلي الجزء التالي بعد اتقانه للجزء الأول وهكذا حتى ينتهى تعلم جميــع أجزاء المهاره الحركية ، ثم يقوم باداء المهاره الحركية كلها كوحدة واحدة كنتيجة لتعليم مختلــف الأجزاء المكونة لها والتدريب عليها مثل تعلم مرحلة إخلال التوازن (كوزوشى) ثم مرحلة تنفيذ المهاره (تسكورى) ثم مرحلة الرمى (كاكى) .

مميزاتها :

- تتناسب مع المهارات الحركية الصعبة والمركبة .

عيوبها :

١- لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة .

٢- كثير من احيان تفقد بعض أجزاء المهاره الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير اتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية لذلك يجب مراعاة ما يلي :

أ – التدريب على تلك الأجزاء التى يكون مجموعها وحدة واحدة .

ب – أن يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء المهاره الحركية والتدريب عليها وقتا قصيرا .

– وتستخدم هذه الطريقة فى مهارات اليدين والوسط فى رياضة الجودو .

ج – الطريقة الكلية الجزئية :

وهى عبارة عن دمج الطريقتين السابقتين معا للاستفادة من المميزات وتلافى العيوب ويجب مراعاة الآتى :

١ – تعليم المهاره الحركية ككل بصورة مبسطة فى أول الأمر .

٢ – تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالاداء الكلى للمهارة الحركية .

٣ – مراعاة تقسيم أجزاء المهاره الحركية إلي وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كاجزاء .

- وتستخدم هذه الطريقة فى بعض مهارات التضحية مثل مهارة (توماى ناجى).

اصلاح الأخطاء :

أن عملية اكتساب التعلم الأولى للمهارة الحركية ترتبط بظهور بعض الأخطاء فى الأداء . ولكى يستطيع اللاعب اكتساب التعلم الجيد للمهارة الحركية ينبغى على المدرب اصلاح الأخطاء المرتبطة بالاداء لذلك لابد من معرفة ما يلي :

أ – أهم الأسباب التى تؤدى إلي ظهور بعض الأخطاء فى الاداء الحركى :

١ – عدم مناسبة المهاره الحركية لسن ومستوى اللاعب أى صعوبة المهاره الحركية بالنسبة

للمرحلة التى يمر بها اللاعب لذا يجب تعليم المهارات السهلة ثم الصعبة وفقا لترتيب (الجيكونووازا) .

٢ – سوء الفهم أو التصور الخاطئ للمهارة الحركية .

٣ – عدم كفاية الاستعداد البدنى للاعب مثل افتقار المبتدئين لعنصر التوازن، لذا يجب تعليم المهارات باستخدام الارتكاز بالقدمين مثل مهارات (السيوناجي – تسورى كومى جوشى) وعدم تعليم مهارات (هيزاجروما – وساساى تسورى كومى اشى – أوتشى ماتا – هراى جوشى) للمبتدئين والتى ترتكز على قدم واحد فقط قبل تنمية عنصر التوازن وأيضا عنصرى الرشاقة والمرونة .

٤ – الإحساس بالتعب والارهاق كتعليم المهاره بعد مجهود بدنى كبير وليس بعد الأحماء مباشرتا، أو الخوف كتعليم المهاره خلال فترة المنافسات أو عدم الثقة بالنفس عقب منافسات فاشلة للاعب .

٥ – الانتقال السلبي لأثر التعلم – أى التأثير السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهاره الحركية الجديدة المراد تعلمها لذا يجب تعليم المهارات المتشابهة مثل مهارة (ايبون سيوناجى ، مورتية سيوناجى ، أرى سيوناجى) أو مهارات(تسورى كومى جوشى ، أو جوشى ، كوشى جروما ، تسورى جوشى) أو مهارات(ساساى ، هيزا جروما) .

ب – أهم القواعد التى تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء :

١ – سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة .

٢ – البدء بإصلاح الأخطاء الشائعة الاستخدام ثم الأخطاء الفرعية أو الجزئية .

٣ – مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح بعد عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية .

٤ – أداء تمرينات شبيه بالمهارات أو بالأجزاء المهمة للمهارة بدون زميل قبل تعليم المهاره الحركية مثل أداء حركات الرجلين للمهارات التالية (دى اشى براى – أو ستوجارى– أوتش ماتا – أوتش جارى – كواتش جارى – سيوناجى) .

٥ – تكرار التدريب على الجزء من المهاره الحركية الذى يؤدى بصورة خاطئة خلال فترة قصيرة ثم أدائها ككل .

٦ – ينبغى عدم اصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة .

- ويجب على المدرب تجنب النقد والتشهير بالمخطء نظرا لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على اللاعب . وينبغى ضرورة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التى تحفز اللاعب على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الأخطاء ، كما ينبغى عدم المطالبة بتكرار أداء المهارات الحركية بصورة مستمرة إلا بعد التأكد من الأخطاء الأساسية .

مراحل الإعداد المهارى

١ – إتقان المهاره الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة :

يستطيع اللاعب أن يحرز فى البداية النجاح السريع فى أداء المهاره الحركية عندما يقوم بموالاة التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان مع تكرار المهاره ككل وكأجزاء، ويراعى عدم استخدام السرعة حتى لا تثبت الأخطاء الحركية وأن عامل التعب يسهم فى عدم قدرة اللاعب على ضبط وتوقيت الحركات ويعمل على إشراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة فى غضون الأداء .

مثال : أداء تمرين أوتش كومى فى الجودو (تكرار مرحلة أخلال التوازن) من الثبات ثم من الحركة (بطء ثم سرعة متوسطة) بالاضافة إلى أنه يمكن اداء المهاره بدون رمى لتنمية تحمل الأداء

٢ – تثبيت المهاره الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة :

يجب مراعاة إلا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة والثابتة لفترة طويلة ، وإن يكون ذلك بالقدر الذى يسمح للاعب باتقان المهارات الحركية تحت نطاق الظروف السابقة الذكر ، وضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهاره الحركية مع استخدام القوة التى تناسب او تكاد تقترب من الأداء الحقيقى الذى تؤدى فيه المهاره الحركية فى أثناء المنافسات مثال / أداء تمرين أوتش كومى باسرع ما يمكن للاعب ، ثم أداء المهاره بدون رمى مع تغير الزميل من الثبات ثم من

الحركة ، ثم أداء المهارة بالرمى من الثبات ثم من الحركة مع تغيير الزميل، ثم تمرين ياكسكو جاكى (رمية للاعب ورمية للاعب الأخر) .

٣ – تثبيت المهاره الحركية مع التغيير من الاشتراطات والعوامل الخارجية:

أن التدريب مع وجود منافس يحاول اعاقة حركات المنافس كما فى الألعاب الرياضية بينهم كثيرا فى التأثير على دقة الأداء مثال / أداء المهاره مع مدافع سلبي أى لا يهاجم ، ثم اداء المهاره مع مدافع يقوم بالهجوم المضاد ثم أداء تمرين حر (راندورى) .

٤ – تثبيت المهاره الحركية فى ظروف تتميز بالصعوبة :

أى فى ظروف اصعب من ما يصادفه اللاعب فى المنافسات الرياضية مثال) أداء المهاره مع لاعب فى نفس الوزن ولكن مستواه أعلى من اللاعب الأخر بقدر ليس كبير ، ثم أداء تمرين حر (راندورى) مع تغيير الزميل بحيث تكون أوزانهم مختلفة) مع مراعاة عدم لعب الأوزان الخفيفة مع الثقيلة، ولكن يمكن للأوزان الخفيفة مع المتوسطة والمتوسطة مع الثقيلة ولذلك للعب من أعلى ومن أسفل أيضا.

٥ – اختبار المهاره الحركية فى المنافسات التدريبية :

تستخدم هذه الوسيلة فى محاولة اختبار بعض المهارات الحركية التى لم يكتب لها الاتقان والتثبيت الكافى فى غضون التدريب مع مراعاة أنه كلما ازداد اتقان المهاره الحركية كلما قل الجهود المبذولة فى محاولة الاداء وكلما تسنى له استخدام كل تفكيره وانتباهه لمختلف الواجبات الخططية فى غضون المنافسات، لذا يجب على اللاعب أن يبذل أقصى الجهد فى محاولة التحكم فى المهاره واصلاح الأخطاء، مثال (أداء المهاره فى منافسات تجريبية شبيهه بالمنافسات الحقيقية ثم منافسات تجريبية مع اندية أخرى أو دول أخرى) .

الإعداد الخططى

مفهوم الأعداد الخططى :

يهدف الإعداد الخططى إلي كتساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخططيـــة وإتقانها بالقدر الكافى الذى يمكنه من حسن التصرف فى مختلف المواقف المتعددة والمـــتغيرة أثنـــاء المنافسات الرياضية (المباريات) ، ويقصد بالخطة فن التحركات أثناء المباراة أو فن إدارة أو قيادة المباراة الرياضية .

ويتأسس الإعداد الخططى على الإعداد المهارى ، إذ أن خطط اللعب ما هى إلا عمليـــة اختيار لمهارة حركية معينة فى موقف معين وذلك يتطلب قدر كبير من التفكير وخاصتا بعد بوصول اللاعب لمرحلة الآلية فى الاداء للمهاره نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثنـــاء المنافســـات الرياضية (المباريات) ،أى كلما تميز أداء المهارات الحركية بالالية الأمر الذى لا يحتاج إلي تفكير يذكر كلما استطاع الفرد تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية فى خطط اللعب المختلفة .

إن المنافسة فى رياضة الجودو ماهى إلا منافسة بين تفكير من ، تفكير اللاعب فى مواجهة تفكير منافسة لذا يتطلب درجة ذكاء خططى عالية من اللاعب .

أنواع خطط اللعب :

١ – الخطط الهجومية :

فى المنازلات الفردية والتى تتميز بعنصر المبادأة (Initiative) والتى تشكل نقطـــة الانطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحى الدفاعية والهجوم المضاد . فان لاعب الجودو يتطلب منه الهجوم المتواصل خلال زمن المباراه الذى قد يصل غلـــي خمس دقائق، فمثلا يمكن للاعب أن يبدأ الهجوم بمهارة معينة ولكن المنافس يعلم ذلـــك ويســـتعد لدفاع ضد مهارته أو الهجوم المضاد عليه فماذا يعمل اللاعب ؟

يمكن الاستفادة بقانون نيوتن لرد الفعل (لكل فعل رد فعل يساوى له فى القوة ومضاد له فى الاتجاه) وذلك إما بدفع اللاعب للخلف فيكون رد فعل المنافس الطبيعى الـــدفع للأمـــام أو العكس الشد للأمام فيدفع المنافس للخلف فيستغل اللاعب ذلك ويرميه فى الاتجاه المعاكس للشد

أو الدفع الذى يقوم به مستعينا بقوة المنافس بالاضافة لقوته، ولكن ذلك لا يفيد مع اللاعب المتقدم لأنه سوف يفهم ذلك فلا يستجيب بسرعة، لذلك يلجأ اللاعب بدخول مهارة خداعية للخلف أو للأمام ثم يهجم بمهارة حقيقية فى اتجاه معاكس حتى يخدع المنافس فعلا فيستجيب لذلك لذا يجب على المدرب تعليم وتدريب اللاعب على عدة مهارات فى جميع الاتجاهات وأيضا بعض المهارات المساعدة للخداع ، بحيث لا يقل إتقان اللاعب عن ثلاث مهارات وأن الهدف الذى يلجأ إليه بعض المدربين من التركيز على مهارة واحدة خطأ كبير فى تدريب المستويات العالية .

٢ – الخطط الدفاعية :

نلجأ إليها فى رياضة الجودو لوقت قصير جدا حتى لا يأخذ اللاعب انذرات ويخسر المباراة، وتستخدم فى حالة تفوق اللاعب على منافسة أو عند محاولة تجميد نتيجة المباراة ،وهناك مقولة شائعة الاستخدام فى منافسات الجودو يلجأ إليها اللاعب وهى (سرقة المباراة) أن يهجم اللاعب للحصول على نصف نقطة أو ربع نقطة أو ثمن نقطة ويحاول أن يهجم بعد ذلك هجوم دفاعي غير فعال أو اللجوء للعب الأرضى لتضييع الوقت، ولكن الخطورة تكمن فى إذا أحس الحكام لذلك فسوف يأخذ انذار له ،لذلك معرفة اللاعب بقانون اللعبة يمكنه من الاستفادة من الخطط الدفاعية فمثلا عند أداء المنافس لمهارة معينة يمكن أن يأخذ اللاعب الوقفة الدفاعية (جيجوتاى) لتجنب الرمى ولكن تكرار ذلك سوف يؤدى إلى حصوله على انذارات .

وتستخدم الخطط الدفاعية دون خوف فى اللعب الأرضى فعندما يحضن اللاعب على المنافس ويأخذ أحد رجليه بين رجلى اللاعب فلن يأخذ انذار، كما لو أستطاع اللاعب التقفيل الجيد بذراعيه لتغطية الرقبة لن يتمكن منافسة من خنقه وإذا استطاع اللاعب الخروج من حبس المفصل قبل تنفيذ ذلك لن يتمكن منافسة من تطبيق فنون الكسر وبذلك يستفيد اللاعب من الخطط الدفاعية ويجب على المدرب تدريب اللاعب على ذلك مع مراعاة التدريب أيضا على الهجوم المضاد .

٣ – خطط تسجيل الأرقام :

ويقصد بها مختلف الأساليب التى يمكن استخدامها لمحاولة تسجيل رقم أو مستوى معين والتى تخضع للكثير من العوامل التى تحددها ظروف المنافسة مثل :

فى رياضة الجودو هناك خطط لتسجيل درجات مثل النقطة الكاملة (ايبون) لابد مـــن تــدريب اللاعب على الرمى بقوة وسرعة مع سقوط المنافس على ظهره، وإذا لم يحدث ذلــك فليكمـــل اللاعب اللعب الأرضي لتثبيت المنافس لمدة ٢٥ ثانية أو تطبق فنون الكسر أو الخنق واستســـلام المنافس لأن هناك بعض المباريات التى قد يكوم فيها اللاعب مستواه أفضل من المنافس فلابد مـــن الانتهاء من المباراه فى أقصر وقت ممكن لتوفير الجهد المبذول لمباريات أهم نهائية أو قبل النـــهائى، لذلك يجب تدريب اللاعب على الانتهاء من المباراة بأسرع وقت قبل حدوث حالة التعب الناتجه عن تجمع حمض الاكتيك فى العضلات بكمية كبيرة ، وحسب ظروف المباراة يتم وضع الهدف إذا كان الاستمرار حتى انتهاء الوقت المحدد أما الانتهاء منها مبكرا ، وفقا لمستوى المنافس ، كما يجب التدريب لفترات طويلة على (الراندورى) إى تمرين على اللعب من أعلى للتغلب علـــى حالـــة التعب من الوصول للاجهاد .

مراحل الأعداد الخططى

١ – اكتساب المعارف والمعلومات الخططية :

إن المعارف والمعلومات النظرية التى يكتسبها اللاعب تساعد على حسن تحليل مواقـــف اللعب المختلفة واختيار انسب الحلول اللازمة لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الأسراع فى الأداء والتنفيذ والتى يتأسس عليها التطبيق العملى اثناء اللعب كما تشكل الخبرات المختلفة للاعب والتى يطلق عليها (خبرة المباريات) .

واكتساب تلك المعارف والمعلومات الخططية يتولد من خلال :

أ – الشرح والمناقشات النظرية للمواقف المختلفة مثل شرح قانون الجودو وخاصتا مادة الجزاءات حتى لا يقع اللاعب فيها مع شرح مهمات اللاعبين وواجباتهم مع ارتباط الشرح بالوضوح والتشويق واستخدام مختلف الوسائل المعينة على التعلم كالأفلام .

ب – تطبيق نتائج ذلك بصورة عملية مثل أداء مسكات مختلفة عن المسكة الأساسية (كومى كاتا) دون دخول المهاره وبالتالى يوقف المدرب المباراه ويلفت النظر إلى الخطأ الذى وقع فيه اللاعب .

ج – عمليات التقويم لمختلف المنافسات التى يؤديها الفرد أو يشاهدها ويراعى ضرورة اشـــتراك اللاعب بصورة ايجابية فى المناقشة ولا يكتفى بالاستماع بصورة سلبية إذ يجب على المدرب

سؤال الأفراد عن وجهة نظرهم ومناقشتها حتى يقتنع اللاعب بذلك .

٢ – اكتساب واتقان الأداء الخططى :

عن طريق أداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالايضاح والشرح ثم يقف ذلك الممارسة العملية للاعب مع ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التى يحتمل أن يقوم بها المنافس، وكذلك طريقة مجابهتها ومراعاة تكرار ذلك لستعاب الأداء، مثـال / شرح عدم وقوف اللاعب على الخط الأحمر لمدة خمس ثوانى لكى لا يحصل على جزاء وفى حالـة دفع المنافس له عدم الرجوع للخلف والخروج من منطقة اللعب، ولكن يجب التحـرك للجنـب للخروج من الخط الأحمر للمنطقة الداخلية خلال (٥ ثوان) وليس بعد ذلك مع مراعاة عـدم دفع المنافس لكى لا يستغل ذلك فى رمية، ويجب على المدرب اتباع ما يلي :

أ – تعليم الأداء الخططى تحت ظروف سهلة وبسيطة :

إن يمكن تعليم اللاعب لمفردات الأداء الخططى باستخدام التمرينات الاعدادية الخاصـة مع مراعاة العمل على تطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية والمهارية والنفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أكمل وجه .

ب – تعليم نفس الأداء الخططى مع التغيير طبيعة المواقف :

اى اتقان اللاعب للاداء الخططى فى أكثر من موقف من مواقف اللعب وتهـدف هـذه المرحلة إلي اكتساب اللاعب القدرة على سرعة اختيار الاداء المناسـب للموقـف أى التوقيـت المناسب للمهارة مثل مهارة كنس الرجل المتقدمة (دى اش براى) فالتوقيت الصحيح لها عنـدما يرفع المنافس قدمه من على الأرض للتحرك .

ج – تعليم اختيار نوع معين من الأداء الخططى المناسب لبعض المواقف المعينة :

على المدرب تتبع قدرة اللاعب على اختيار نوع الأداء الخططى المناسب للمواقف مـن خلال المنافسات التجريبية .

٣ – تنمية وتطوير القدرات الخلاقة

قدرة الفرد على تغيير سلوكه وتعديله طبقا لمواقف اللعب المـتغيرة فى أثنـاء المنافسـة

الرياضية ، ويجب على المدرب تنمية سرعة استجابة اللاعب الصـــحيحة للمواقـــف المختلفـــة ، والتفكير الخططى الجيد ، ويتأسس ذلك على الخبرات السابقة للاعب .

الأعداد البدنى لرياضة الجودو
وعناصر اللياقة البدنية

يعتبر الأعداد البدنى أحد الركائز الأولى فى التدريب لما له من أهمية فى اظهـار واتقـان الفنون المختلفة للعبة وتنمية مكونات اللياقة البدنية ، وأن الأعداد البدنى يكون الدعامـة الأولى للتدريب فى أثناء المرحلة التحضيرية فى بداية موسم التدريب لأنه الأساس فى الارتفاع بمسـتوى التدريب والارتقاء بالنشاط الحركى وبالتالى يمكن القول بأن الأعداد البدنى فى الجودو هو :

(هو ذلك النشاط الحركى الذى يعمل على الارتفاع بمستوى أداء اللاعب عن طريـق إكسـابه لمكونات اللياقة البدنية والتى تمكنه من اتقان فنون ومهارات اللعبة بصورة متكاملة لتحقيق أقصى كفاءة للأجهزة الفسيولوجية والعوامل النفسية)

وينقسم الأعداد البدنى إلى :

١. الأعداد البدنى العام

٢. الأعداد البدنى الخاص

وقبل أن نتكلم عن الأعداد البدنى للاعب الجودو لابد من تحديد عناصر اللياقة البدنيـة الخاصة للاعبى الجودو حتى يمكن تحديد طرق الأعداد البدنى ذات الأهمية للاعبى الجودو وأيضـا تحديد الأعداد البدنى .

وفى دراسة قام بها المؤلف تم عمل استمارة لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجودو من خلال الخبراء وتحليل المراجع واسفرت النتائج عن أن جميع عناصـر اللياقـة البدنيـة الأساسية ضرورية للاعب الجودو، وهى كما يلى ومرتبه وفقا لأهمية كل عنصر :

١ – القوة العظمى للذراعين والرجلين :

٢ – القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين .

٣ – السرعة الحركية للرجلين .

٤ – التحمل العضلى لعضلات الجسم كله .

٥ – التحمل الدورى التنفسى .

٦ – الرشاقة للرجلين .

٧ – المرونة لجميع مفاصل الجسم خاصتا مفاصل العمود الفقرى والركبة والكتف والحوض .

بالإضافة لعنصرى التوازن والتوافق بالنسبة لصغار الجودو الناشئين مع مراعاة عدم تنمية القوة العظمى للناشئين قبل ١٥ سنة

أولا الأعداد البدنى العام :

يعتبر الأعداد البدنى العام بمثابة إعداد لجميع مكونات اللياقة البدنية بصورة متكاملة فهو أساس التكوين البدنى الشامل والذى عن طريقة يمكن الارتقاء بالأجهزة العضلية والعصبية بوجه عام واكتساب الأفراد النشاط الحركى والبدنى المتكامل وأن كان هناك اختلاف كبير بين المدربين الغربيين والشرقيين فلكل مدرسة وجه نظر من حيث مكونات اللياقة البدنية ،ومن الملاحظ عند التكلم عن تنمية أى مكون من مكونات اللياقة البدنية (القوة أو السرعة أو القدرة العضلية أو التحمل العضلى أو التحمل الدورى التنفسى أو المرونة أو الرشاقة أو التوافق أو الدقة) لا نستطيع الفصل بين المكونات الآخرى، فلا نستطيع تنمية مكون من هذه المكونات بصورة مطلقة لأن المكونات الآخرى تشترك فى التنمية ولكن بصورة أقل وتختلف تنميتها من مكون لآخر، ويراعى عند التدريب أن تكون فترة الأعداد البدنى العام خلال فترة الراحة النشطة أو تتخلل فترات التدريب الشاق وتعطى على هيئة نشاط خارجى وهذه المرحله تنمى بعض العناصر التى لا تنميها مرحلة الأعداد البدنى الخاص،وايضا تعتبر مرحله تهيئة لمرحلة الإعداد البدنى الخاص والذى يتميز بشدته الأعلى .

ثانيا : الأعداد البدنى الخاص :

يعتبر الأعداد البدنى الخاص للاعب الجودو هو الأساس لتطوير وتنمية اللياقة البدنية الخاصة للفنون المختلفة للعبة وذلك للارتفاع بمستوى الأداء الفنى والخططى ففى بداية الأعداد البدنى الخاص للعبة يبدأ المدرب بتنمية المكونات البدنية الأساسية للعبة وهى :

القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) ، التحمل العضلى ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن)

الأعداد البدنى الخاص له صور متعددة لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة باللعبة ويتم ذلك عن طريق :

(١) التمرينات الإعدادية الخاصة : ويراعى التدرج فى التمرينات من أعلى إلى أسفل أو العكس ويتم التمرين مشتملة الجسم كله وتعرف بأنها التمرينات التى تعمل بطريق مباشر لتنمية المكونات البدنية الأساسية :

أ) تمرينات باستخدام الجسم نفسه مثل (تمرينات اوتش كومى) أى تكرار أداء مدخل المهاره .

ب) تمرينات باستخدام قوة المنافس أو الزميل مثل أداء المهاره بدون رمى مع حمل الزميل أو مقاومته .

جـ) تمرينات باستخدام الأدوات والأجهزة مثل استخدام حزام بدله الجودو أو مطاط ، أو استخدام أجهزة تنمى الأداء المهارى مثل جهاز المرجحات للرجل (مرجحة الرجل بالجنب كامهارة دى اشى براى ، مرجحة الرجل للخلف من الوقوف كامهارة اوستوجارى ، مرجحة الرجل للخلف من وضع ميل الجذع أماما كامهارة اوتشى ماتا) وأيضا جهاز الشد لتنمية جميع المهارات التى اجلال التوازن فيها للأمام مثل السيوناجى وبعض مهارات الوسط .

د) تمرينات المقاومة الطبيعية : صعود الحبل – الجرىعلى الرمال أو صعود المرتفعات (طريقة الفاتريك) – أداء تمرينات فى صالة مغلقة (تدريبات الهيبوكسيا) فى نقص الاكسجين .

(٢) **التمرينات التنافسية** : ويقصد بذلك التمرينات الحركية المتكاملة الخاصة بكل نشاط رياضى والتى يراعى فى أدائها استخدام جميع الأسس والمميزات الحركية التى تتطلبها المنافسات مثل تمرينات الرمى للزميل المدافع السلبى أو الايجابى .

والجدول التالى يوضح نسبة الأعداد البدنى فى الفترة الأعدادية لموسم ذو قمة واحـــدة (بطولـــة واحدة) :

	الأعداد البدنى	الأعداد الفنى
الشهر الاول	٩٠% عام	١٠% تعليم
الشهر الثانى	٨٠% عام	٢٠% تعليم
الشهر الثالث	٧٠% عام	٣٠% تعليم
الشهر الرابع	٦٠% خاص	٤٠% تدريب
الشهر الخامس	٥٠% خاص	٥٠% تدريب
الشهر السادس	٤٠% خاص	٦٠% تدريب
الشهر السابع	٣٠% خاص	٧٠% تدريب
الشهر الثامن	٢٠% خاص	٨٠% تدريب
الشهر التاسع	١٠% خاص	٩٠% تدريب
الشهر العاشر	فترة المنافسات	فترة المنافسات
الشهر الحادى عشر	فترة انتقالية	فترة انتقالية
الشهر الثانى عشر	بداية فترة الأعداد الثانى للموسم الجديد	بداية فترة الأعداد الثانى للموسم الجديد

تنمية العناصر البدنية

أ- تنمية القوة بأنواعها :

لتنمية القوة يجب على المدرب تثبيت الحجم والارتفاع بالشدة من خلال زيادة السرعة وتقاس بالثانية أو زيادة درجة المقاومة وتقاس بالكيلو جرام أو زيادة توقيت الأداء (سرعة أو بطء اللعب)، أو من خلال تثبيت الحجم والشدة مع انقاص فترات الراحة البينية بين التمرين والاخر .

وتصل شدة الحمل لتنمية القوة المميزة بالسرعة إلى ٨٥% من أقصى مستوى للاعب أى (حمل أقل من الأقصى) بينما تصل شدة الحمل لتنمية القوة العظمى من ٩٠% إلى ١٠٠% من أقصى مستوى للاعب أى (حمل أقصى) بستخدام تدريبات لا هوائية ،مع مراعاة عدم الوصول إلى هذه الشدة مع الناشئين الصغار .

ب- تنمية التحمل بأنواعه :

لتنمية التحمل يجب على المدرب تثبيت الشدة والارتفاع بالحجم من خلال زيادة فترة دوام التمرين الواحد أو زيادة عدد مرات تكرار التمرين الواحدة وتصل شدة الحمل لتنمية التحمل العضلى من ٥٠% إلى ٧٠% من أقصى مستوى للاعب (أى حمل متوسط) وكلما زادت فترة دوام التمرين الواحد عن دقيقتان كلما قلت شدة الحمل (اى تناسب عكسى) وكان الاتجاه إلى تنمية التحمل الدورى التنفسى (نظام هوائى) .

جـ- تنمية السرعة بأنواعها:

لتنمية السرعة يجب على المدرب أيضا تثبيت الحجم والارتفاع بالشدة من خلال زيادة السرعة فى الأداء وتقاس بالزمن وتصل شدة الحمل من ٧٥% إلى ١٠٠% من أقصى مستوى للاعب (أى حمل أقل من أقصى إلى حمل أقصى) نظام (ATP) لا هوائى مع قلة حجم التمرين بالإضافة إلى عدم تغيير فترات الراحة البينية لزيادة الحمل .

اللياقة البدنية الخاصة

وهى كفاءة الجسم فى مواجهة متطلبات رياضة الجودو ، وتنقسم إلى :

أ- اللياقة البدنية خارج صالة تدريب الجودو :

وتشمل على تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية باستخدام تمرينات عامة كالجرى فى المرتفعات ، الجرى الجماعى مع حمل جذع شجرة ، الوثب من على الحواجز ، تسلق الحبال مع التركيز على تنمية التحمل العام أشكال (١٢٢) وتشمل أيضا تنمية القوة العضلية داخل صالة التدريب الجيمتريوم سواء باستخدام الأجهزة أو الاثقال الحديدية أو داخل صالة التمرينات لتنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام تدريبات البلومترك شكل (١٢٣) .



(١٢٢)

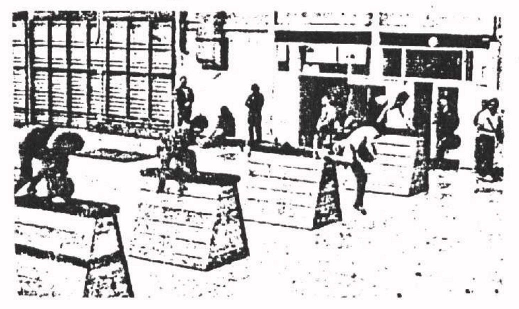
ب- اللياقة البدنية داخل صالة الجودو :

وتشمل تنمية بعض العناصر كالتحمل العضلى باستخدام تمرينات الانبطاح المائل ثنى الذراعين (الضغط) ، وتمرين البطن والظهر ، وتمرينات الرجلين ، وتنمية تحمل السرعة باستخدام تمرينات اتش كومى (تكرار أداء المدخل) ، وتنمية الرشاقة باستخدام تدريبات الوثب والحجل والجرى المكوكى أو الزجزاجى والتحرك والأمامى الدائرى (ماى موارى سباكى) ، وتنمية المرونة

باستخدام تمرينات الإطالة وتمرينات الكوبرى ، بالإضافة إلى تنمية التحمل الخاص باستخدام تمرينات راندورى (التمرين الحر على الجودو)

ويجب المدرب استخدام اللياقة البدنية داخل وخارج صالة الجودو حتى يمكن تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية لرياضة الجودو ، وإن الاكتفاء باللياقة البدنية داخل صالة الجودو لن ينمى القوة بأنواعها والتى تعتبر ذا أهمية كبيرة للرمى ، وعدم ترك اللاعب الناشئ أو المبتدأ ممارسة تدريبات الاثقال بدون توجيهه وارشادة للطريقة الصحية للتدريب والعضلات الهامة فى رياضة الجودو ، حيث يهتم بعض اللاعبين بتقوية عضلات الصدر عن عضلات الكتف والذراعين رغم أهميتها وعدم أهمية كبر حجم عضلات الصدر .





والجدول التالى يوضح درجات حمل التدريب

خصائصها / درجات حمل التدريب	تعريف	مميزاتها	مظاهر التعب	الحمل
الحمـــل الأقصى	هو أقصى درجة من الحمل يستطيع أن يطيقهـــا أو يتحملها	يتميز بعبء قوى جـدا على أجهـزة وأعضـاء جسم اللاعب ويتطلب درجة عالية جـدا مـن القدرة على التركيز	تظهر على اللاعب أثنـاء الأداء مظاهر التعب بصورة واضحة	الشدة / من ٩٠ إلى ١٠٠٪ من أقصـى مـا يستطيع الفرد تحمله،الحجم / التكـرار لعـدد ضئيل (١-٥مرات) أو لفترات قصـيرة،فترة الراحة البينية/ فترة طويلة للراحة
الحمل الأقل من الأقصى	وهو الحمل الذى يقل عن الحمـل السابق	يتميز بدرجة عالية مـن المتطلبـات بالنسـبة الأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة ودرجة عالية من التركيز	تظهر على اللاعب أثنـاء الأداء مظاهر التعب	الشدة / من ٧٥٪ إلى أقل قليلا مـن ٩٠٪ من أقصى مستوى للاعب،الحجم / التكرار لعدد متوسط من المرات أو الفتـرات متوسـطة،فترة الراحة البينية/ فترة طويلة للراحة حـتى يمكـن الاستشفاء
الحمـــل المتوسط	وهو الحمل الذى يتميـز بدرجتـه المتوسطة	يتميز بدرجة متوسطة من العبء الواقـع علـى مختلف أجهزة وأعضـاء الجسم مع درجة متوسطة من التركيز	يحس اللاعب عقب الاداء بقدر متوسط من التعب	الشدة / من ٥٠٪ إلى أقل قليلا مـن ٧٥٪ من أقصى مستوى للاعب الحجم / التكرار لعدد من المرات (١١-١٥مرة)
الحمـــل البسيط	وهو الحمل الذى يتميـز بدرجتـه البسيطة	يتميز بوقوع عبء يقل عن المتوسط على أجهزة وأعضاء جسم اللاعب مع درجة بسـيطة مـن القدرة على التركيز	لا يحس اللاعب بعد الأداء بتعب يذكر	الشدة / من ٣٥٪ إلى أقل قليلا مـن ٥٠٪ من أقصى مستوى للاعب، الحجـم / التكـرار لعدد كبير من المـرات (١٦- ٢٠ مـرة) أو لفترات طويلة
الحمـــل الخفيف	وهو الحمل الذى يتميـز بدرجتـه المتواضعة	يتميز هذا المستوى بحمل متواضع مثل تمرينـات الاسترخاء أو المشـى أو الجـرى الخفيـف أو الالعاب الصـغيرة ذات المرح والسرور	اكتسـاب اللاعـب الاسترخاء والراحة البدنية والعصبية ويستخدم غالبـا اثناء الراحة الايجابية	الشدة / أقل من ٣٥٪ من أقصـى مسـتوى للاعب، الحجم / التكرار للفرد كبيرا جدا من المرات (٢١ – ٣٠) أو لفترات طويلة

الإعداد النفسى

ينقسم الإعداد النفسى للرياضيين إلي :

أ – الإعداد النفسى طويل المدى :

أولاً : يرى البعض أن من أهم المبادئ التى يتأسس عليها الإعداد النفسى طويل المدى ما يلى

١ – ضرورة اقتناع اللاعب بأهمية المنافسة وعدم التمثيل المشرف فقط .

٢ – المعرفة الجيدة لاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس ، كمعرفة المهارات الخاصة بالمنافس .

٣ – الفرح للاشتراك فى المنافسة لأنه يمثل بلادة .

٤ – عدم تحميل اللاعب باعباء أخرى خارجية حتى لا يحدث صراع نفسى بين المستقبل المهنى والرياضى .

٥ – مراعاة الفروق الفردية مثل السن ، والجنس والنشاط المهنى والمستوى العقلى والسمات الخلقية والإرادية والمزاج ودرجة الاتقان ونوع النشاط الرياضى (فردى – زوجى – فرق) وهدف وأهمية المنافسة (حبية تجريبية – بطولة ... الخ)

ثانياً : تنمية السمات الإدارية :

سمة الهادفية كتدريب المستمر، التصميم على تحقيق الفوز، المثابرة وعدم اليائس طوال فترة المنافسة ، ضبط النفس وعدم الغضب من قرارات الحكام ، الشجاعة والجرأة وعدم الخوف من المنافس.

ب – الإعداد النفسى قصير المدى :

حالات ما قبل بداية المنافسة

١ – حمى البداية :

ترى حالة حمى البداية إلي زيادة عمليات الاثارة العصبية من مراكز متعددة من المخ وفى نفس وقت هبوط ملحوظ فى عمليات الكف التى تعمل على ابطال مفعول بعض التنبيهات أو الاثارة العصبية ومن أعراضها زيادة بسرعة التنفس ونبضات القلب، وافراز العرق والحاجة الماسة للتبول وتكراره، والإحساس بالضعف فى أطراف الجسم السفلى، والشعور بالخوف وفقد الثقة ، والاستثارة والاضطراب وضعف التذكر وتشتيت الانتباه وعدم القدرة على التركيز .

٢ – حالة عدم المبالاة بالبداية :

عكس حالة حمى البداية إذ تعزى إلى زيادة عمليات الكف فى المخ والهبوط الملحـــوظ فى عمليات الأثارة العصبية وأعراضها الارتخاء العضلى والخمول الحركى والميل للتشاؤب، وانخفاض فى سرعة التنفس ونبضات القلب، وايضا عدم المبالاة وفقد الرغبة والميل والاشتراك فى المنافسة مع انخفاض مستوى الادراك والانتباه والتفكير والتذكر وضعف الارادة .

٣ – حالة الاستعداد للكفاح :

تختلف عن الحالتين السابقتين إذ تتميز بالتوازن التام بين العمليات العصـــبية أى يبـــدو حالتى الإثارة العصبية والكف العصبي واعرضها يكون اللاعب على أهبه الاستعداد للعمل الأرادى مع استثارة معتدلة بسيطة وحالة انفعالية ايجابية سارة مع تركيز الانتباه .

طرق الأعداد النفسى قصير المدى

أ- طريقة الابعاد

يقصد بالابعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التى تعمل على إبعاد اللاعـــب عـــن التفكير الدائم فى المنافسة الرياضية كمشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرحه أو أداء نشـــاط محبب للنفس أو سماع الموسيقى أو الاغانى أو البقاء فى مكان معين بعيدا عن مخالطـــة المتفـــرجين وغيرهم مما قد يتسببوا فى إثارة أو شحن اللاعبين .

ومن أهم فوائد هذه الطريقة توفير قوى اللاعب وطاقته النفســـية الـــتى يســـتهلكها فى التفكير الدائم فى نواحى القوة والضعف بالنسبة للمنافسة وفى تصور المنافسة وما ستجرى فيها من أحداث وغير ذلك من النواحى التى تشغل تفكير اللاعب ١

ب- طريقة الشحن

وهى يجب على اللاعب أن يعيش جو المباراه وأن يعمل على الإندماج الكلى فى كل ما يحيط بالمباراة وكل ما يرتبط بها من خلال دوام توجيه انتباهه لاهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط

الهامة التى يجب مراعاتها ، وتذكره بالمكاسب فى حالة الفوز وبالخسائر فى حالة الهزيمة ، وغير ذلك من الأساليب المتعددة للشحن النفسى للاعبين كأختلاط اللاعـبين بـالمتفرجين ، ومشـاهدهم للمباريات التى تسبق مباشرة المباراة التى سيشتركون فيها ، واشتراكهم فى تشجيع فريق معين من اللاعبين .

ويجب على المدرب معرفة أن الشحن المغالى فيه وكذلك الابعاد التام عن جو المباراة قد يؤدى إلى نتائج عكسية ، ويرى المؤلف استخدام طريقة الأبعاد فى حالة حمـى البدايـة وطريقـة الشحن فى حالة عدم المبالاه .

ويجب على المدرب مراعاه الآتى :

١- تنظيم العقود على مواقف المنافسة باستخدام منافسات تجريبية كثيرة .

٢- الاهتمام بعملية التهيئة (الأحماء) مثل الاحماء العام والخاص قبل المنافسة.

٣- استخدام التدليك الرياضى بين المباريات .

٤- التأثير النفسى لبعض الأطعمة أو المشروبات كعتقاد بعض اللاعبين إذا تناولوا عصير الليمون بالعسل قبل اشتراكهم فى المنافسة يمدهم بالطاقة والقدرة على بذل المجهود خاصة بعد الميزان

٥- عدم التغير المفاجئ لعادات اللاعب اليومية كالنوم فى الوقت المعتاد وليس مبكرا .

٦- التعاون مع الطبيب الرياضى فلا يعطى المدرب اللاعب أقـراص منومـة أو مهـدئات أو مسكنات إلا بناء على ارشادات الطبيب .

٧- الأثر التوجيهى للمدرب فلا يظهر بعض المظاهر الانفعالية السلبية كالخوف والقلق أو النرفزة

ويحدد أسامة كامل راتب خصائص ذوى دافع الإنجاز المرتفع كما يلى : -

١- يظهرون قدراً كبيراً من المثابرة فى الأداء .

٢- يظهرون نوعية متميزة فى الأداء .

٣- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع .

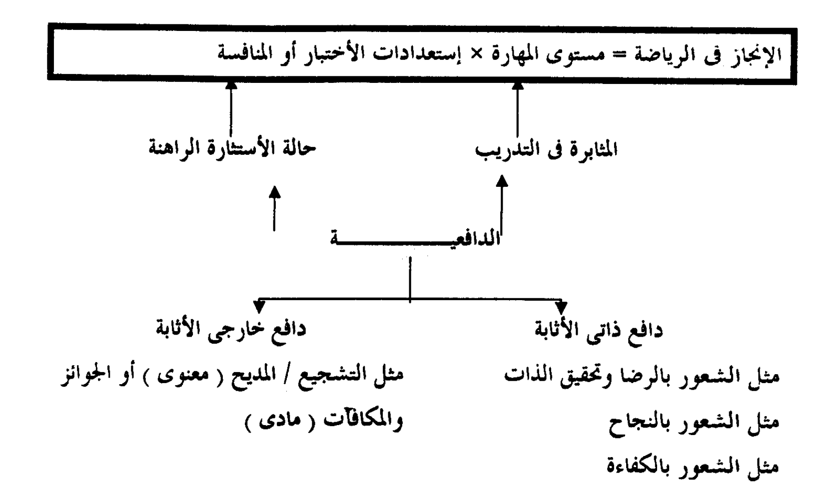
٤- يعرفون واجباقم اكثر من إعتمادهم على توجيهات الأخرين .

٥- يتسمون بالواقعية فى المواقف التى تتطلب المغامرة أو المخاطرة .

٦- يتطلعون إلى أداء المواقف التى تتطلب التحدى .

٧- يتحملون المسئولية فيما يقومون به من أعمال .

٨- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل .



الفصل الخامس

أسس (وضع خطة - الإنتقاء - تصميم برنامج)

- الخطة التدريبية فى رياضة الجودو .
- الانتقاء فى رياضة الجودو
- بطارية انتقاء للناشئين تحت ١٧ سنة .
- أنواع التمرينات
  - أ - تمرينات عامة .
  - ب - تمرينات خاصة .
  - ج - تمرينات منافسة .
- نموذج لبرنامج تدريبى .



الخطة التدريبية

الخطة التدريبية هى التى تنظم عمل المدرب واللاعب وتحدد الأهداف خلال الوحدة التدريبية أو خلال الأسبوع أو خلال فترات الموسم أو خلال سنة أو عدة سنوات وسوف يركز المؤلف على الخطة السنوية نظرا لاحتياج المدرب لها .

ويتطلب وضع خطة تدريبية سنوية الاتى :

١ – تحديد المرحلة السنية وخصائصها .

٢ – تحديد مواعيد البطولات والمنافسات قبل بدأ الموسم الرياضى .

٣ – تحديد مناهج الجودو لكل مرحلة أو مستوى أو درجة الحزام .

١ – تحديد المرحلة السنية وخصائصها :

تتعدد المراحل السنية فى الجودو فهناك (مرحلة تحت ٩ سنوات ومرحلة تحت ١١ سنة (بطولات كاتا) بالاضافة إلى منافسات تجريبية ، مرحلة تحت ١٣ سنة ،مرحلة تحت ١٥ سنة ، مرحلة تحت ١٧ سنة (ناشئين) ، مرحلة تحت ١٩ سنة ، مرحلة الرجال) .

لكل مرحلة من هذه المراحل خصائصها البدنية والنفسية والاجتماعية والتى يجب مراعاتها عند وضع الخطة السنوية .

٢ – تحديد مواعيد البطولات والمنافسات قبل بدا الموسم الرياضى :

ضرورة تحديد مواعيد المنافسات لكل مرحلة حتى يتمكن المدرب من وضع خطة محددة وعدم تأجيل أو إلغاء المواعيد التى قد تؤثر على فترات الخطة التدريبية ، و يجب أن يراعى المدرب أن تكون خطته مرنة ويمكن التغيير فيها وفقا للظروف الطارئة ويجب أن تتناسق مع مواعيد البطولات الدولية والعالمية والأولمبية .

٣ – تحديد مناهج الجودو لكل مرحلة أو مستوى أو درجة الحزام :

لقد تم تحديد مناهج الجودو وفقا لدرجة الحزام ابتداء من الحزام الأصفر حتى الحزام الأسود مما يساعد المدرب على تحديد المهارات الحركية لكل مرحلة من مراحل الجودو وأيضا الاستعانة بالوحدات التعليمية (الجيكونووازا) والجداول التالية توضح ذلك :

مناهج ومتطلبات الترقى فى الجودو (للحزام الأصفر والبرتقالى)

درجة الحزام	متطلبات الترقى	حركات الوسط	حركات الرجل	حركات التضحية	الأرضى	القانون
		كوشى وازا	اشى وازا	سوتيمى وازا	كاتامى وازا	
١) الحزام الأصفر (كيو ٥- جوكيو)	المدة ثلاث شهور من بداية التدريب على الأقل . كيفية ارتداء بدلة الجودو . ج) كيفية أداء التحية . د) قواعد التحرك على البساط . (تاى سباكى) هـ) أساليب المسكات (كومى كاتا) و) أساليب واتجاهات إخلال التوازن (كوزوشى) ز) أساليب السقوط بأمان (الأوكيمى)	أ) اوكى جوشى (المقعدة العائمة) ukigoshi	أ) هيزا جوروما Hiza Ghruma (عجلة الركبة) ب) ساساى تسوريكومى أشى (عرقلة الرجل المتقدمة) Sasae Tsurikomi Ashi ج)أوسوتو جارى (الخطاف الكبير) O.Sotogari د) دى أشى براى (كنس الرجل المتقدمة De.ashi barai		أساليب المسكات والتثبيت الأرضى أوسايكومى وازا : Asaekomi أ - كيسا جاتمية (مسكة الوشاح) kesa gatame ب - كوزورية كيسا جاتمية kuzure تغير مسكة الوشاح . ج - ماكورة كيسا جاتمية makura kesa (مسكة المقعدة) د - أوشيرو كيسا جاتمية ushiro (مسكة الوشاح الخلفية) هـ- كاتاجاتمية مسكة الصدر kata gatame	أ-مساد ة ومواصفات ملعب الجودو (مادة ١) ب- مواصفات بدلة الجودو (مادة ٣) ج- النظافة العامة للاعبين (مادة ٤) دالاشارات عند التحكيم (مادة ٨)

٢- الحزام البرتقالي (كيو٤- يونيكو)	أ - المدة ثلاث شهور بعد الترقي للحزام الأصفر .		أ - الهجوم ب - باكسكو راندوري بمهارات مركبة من : من المهارات السابقة (هيزا جوروما- اوستوجاري) السابقة	أ - التخلص من المسكات السابقة . ب - عدد ٣ طرق للدخول في اللعب الأرضى من الأرجل .	أ- زمن المباراة (مادة ١١) ب - الزمن المستقطع (مادة ١٢) ج - اشارات الوقت (مادة ١٣) د - زمن الاوساي كومى (مادة ١٤) هـ - ابتداء المباراة (مادة ١٦)

ولكن المهارات الحركية لمرحلة تحت (٩ سنوات – ١١) سنة تغيرت وتم وضع كاتا لهذه المرحلة لتحسين وتطوير مستوى الاداء المهارى وتم ادخال منافسات تجريبية لمرحلة تحت ١١ سنة مما يساعد على الربط بين الأداء المهاري وتطبيقه فى المنافسات لهذه المرحلة .

ولكن المؤلف يرى أن يجب تعليم المهارات ذات الارتكاز على القدمين أولا مثل (مهارة تسورى كومى جوشى – سيوناجى – اوجوشى) ثم مهارات الارتكاز على قدم واحدة مثل (هراى جوشى – اوتش ماتا – اوستوجارى) نظرا لافتقار المبتدئين الصغار لعنصر التوازن ، لذا يجب تنميته لهذه المرحلة ثم تعليم المهارات التى ترتكز على قدم واحدة ، وأيضا خبرة المدرب ودرايته بمستوى اللياقة البدنية الخاصة لكل مهارة يستطيع معرفة المهارات الحركية المناسبة لمستوى اللاعبين وأوزانهم حيث تختلف مهارات الأوزان الخفيفة عن الأوزان الثقيلة .

متطلبات الترقى (للحزام الأخضر)

درجة الحزام	متطلبات الترقي	حركات اليدين (تي وازا)	حركات الوسط (كوشي وازا)	حركات الرجل (اشي وازا)	حركات التضحية (سوتيمي وازا)	الأرضى كاتامي وازا	القانون
٣ – الحزام الأخضر (كيو ٣ – سانيه كيو)	أ- المدة ثلاثة شهور بعد الترقي للحزام البرتقالي	سيوناجى (رمية الكتف) seio nage	أو- جوشي (رمية الظهر الكبري) o-goshi	أ – أو- أوتش جاري (كنسى الرجل الكبري من الداخل) o-ushi-gari ب – كوسوتو – جاري ko-soto gari (كنس الكعب من الخارج) ج – كو- اتش جاري (كنس الكعب للداخل) ko-uchi gari د – حركات مركبة من أ،ب،ج		حركات التثبيت الارضى أوسايكومى وازا Osackomi waza يوكو - شيهو جاتامية (مسكة ربع الجسم الجانبي) yoko shiho gatame ب – كوزوريسة يوكو شيهو جاتامية (تغير ربع الجسم) ج – كاميسة شيهو جاتامية (مسكة الربع العلوي للجسم) kami .... د- كوزو يسه كامية نيهو جاتامية (مسكة تغير) kuzure .... هـ- تاتيه شيهو جاتامية (المسكة العمودية) tate .... و – تعلم عدد ٣ طرق للدخول للعب الأرضي من الأرجل ز – التخلص من المسكات	أ – طرق استخدام الانتظار (ماتيه) مادة ١٨ ب – سنوماما مادة ١٩ ج – انتهاء المباراة مادة ٢٠ د – الايبون النقطة الكامنة مادة ٢١ هـ- سوجوجايشى الفوز المركب مادأة ٢٣ و – الوزاري نصف نقطة مادة ٢٤ ز – اليوكو ربع نقطة مادة ٢٥ ج – الكوكا ١/٨ نقطة مادة ٢٦ ن – أوساى كومى التثبيت الأرضي مادة ٢٧

متطلبات الترقى (للحزام الأزرق والبنى)

درجة الحزام	متطلبات الترقي	حركات اليدين (تي وازا)	حركات الوسط (كوشى وازا)	حركات الرجل (اش وازا)	حركات التضحية (سوتيمي وازا)	الأرضى (كاتامي وازا)	القانون
٤ – الحزام الأزرق (كيو – ٢ نيكيو)	أ – المدة أربعة شهور من بداية الحصول على الحزام الأخضر . ب – حركات مركبة . ج – هجوم مضاد.	أ – تاى أوتوشى tai-Otoshi (سقوط الجسم)	أ – تسوريكومى جوشى (رمية رفع وجذب المؤخرة) tsurikomi-goshi ب – هراى جوشى (كنس الفخذ) Harai-goshi	أ – او كوريه اشى باراى (زحلقة الرجل) okuri-qshi-barai ب – انشى ماتا (رمية الفخذ) UChi-mata	أ – طريقتين للهجوم المضاد من اللعب الأرضى الخنق (شيمى وازا) Shimewaza ١ – جوجى جيمى (الخنق المتقاطع) jujijime (نامية - جياكو- كاتا) ٢ – أو كورية أرى جيمى okuri eri Jime الكسر (كانستسووازا) kansetsu waza ١ – جوجى جاتامية (القفل المتقاطع) jujigatame ٢ – اودى جاتامية (قفل الذراع) ude-gatame ٣ – هيزا جاتامية (قفل الذراع بالركبة) Hiza		أ- الأفعال الممنوعة (مادة ٢٨) ب -العقوبات (مادة ٢٩) ج- التخلص والانسحاب (مادة ٣٠) د – الاصابة المرض أو الحوادث (مادة ٣١)

٥ - الحزام البني (كيو ١ - ايكيو)	الناجي نوكاتا بمجموعة اليدين وبمجموعة الوسط وبمجموعة الرجل فقط	أ - كاتا جوروما (عجلة الكتف) kata Guruma	أ - هاني جوشي (الرمي بسوسة المقعدة) Hane Goshi	أ - كوسوتو جاري (كنس الكعب من الخارج) kosotogari ب - أشي جوروما (عجلة القدم) Ashi Guruma	أ - تومي ناجي (رمية البطن) Tomo Nage	شيمي وازا أ - هاداكا جيمي Hadaka ب - كاتاها جيمي kataha كانستسو وازا- أ - هاراجاتامية الكسر بالبطن Hara ب - واكي هاتامية الكسر بالجنب waki	جميع مواد قانون الجودو

وتنقسم فترات التدريب فى غضون الخطة السنوية إلي ثلاث فترات :

١ – الفترة الإعدادية :

أ – فترة الأعداد العام : تهدف إلي تنمية الإعداد البدني العام وتعليم المهارات الحركية والسمات العامة

ب – فترة الإعداد الخاص : تهدف إلي تنمية الإعداد البدني الخاص والإعداد المهارى والإعداد النفسى

٢ – فترة المنافسات :

أ – فترة ما قبل المنافسة : تهدف إلي تثبيت مستوى الأداء البدني والمهارى وتنمية الإعداد الخططى .

ب – مواعيد المنافسة : تهدف إلي وضع خطة للمنافسة أو البطولة والإعداد النفسى للمنافسة .

٣ – الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية) : وتهدف إلي تقسيم الخطة السنوية) وتدريبات مختلفة عن نشاط الجودو ولكن مشابهه للتوقيت الحركى مثل تدريبات كرة السلة أو سباحة ، وضع خطة جديدة للسنة الثانية لتطوير مستوى اللاعب والنموذج التالي يوضح خطة سنوية عامة للناشئين لها قمتان (بطولتان) :

الفترة	الفترة الإعدادية الأولى (العامة)		الفترة الإعدادية الثانية (الخاصة)		فترة ما قبل / المنافسات	منافسة	الفترة الإعدادية العامة الثالثة		الفترة الإعدادية الخاصة الرابعة	ما قبل المنافسة	منافسة	الانتقالية
م	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
شهر	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١	٢	٣	٤	٥
الإعداد البدنى	التركيز على (بنسبة أكبر) تنمية التحمل الدورى التنفسى والتحمل العضلى باستخدام التمرينات العامة كالجرى – وتمرينات السويدى والجيمنز يوم من خلال طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة		التركيز (بنسبة أكبر) على تنمية القوة والسرعة باستخدام التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة من خلال طريقة الحمل المستمر والتكرارى		تثبيت مستوى اللياقة البدنية مع استخدام طريقة الاختبار		التركيز على (بنسبة أكبر) تنمية التحمل الخاص باستخدام الطريقة الفترية مرتفعة الشدة من خلال تمرينات عامة ثم خاصة		التركيز على (نسبة اكبر) تنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام الطريقة التكرارية عامة ثم خاصة	تثبيت مستوى اللياقة البدنية مع استخدام طريقة المنافسة		أنشطة ترويحية مثل كرة السلة
الإعداد المهارى	تعليم المهارات الحركية وفقا لخبرة المدرب أو المنهج المقرر (مرحلة التوافق الأولى والجيد)		الارتقاء بمستوى الأداء المهارى مرحلة الأداء الأولى حتى تثبيت مستوى الأداء .		اختبار المهارة الحركية فى المنافسات التدريبية		تعليم مهارات مركبة من المهارات السابقة		تطبيق المهارات المركبة فى منافسات تدريبية	الربط بين مهارات اللعب من أعلى ومهارات اللعب الأرضى		تقييم مستوى الأداء

الإعداد الخططى	معلومات نظرية ومعارف خططية مثل قانون الجودو حسب المرحلة السنية	اتقان واكتساب الأداء الخططى مثل اللعب على الخط الأحمر	تنمية وتطوير القدرات الخلاقة	تصحيح الأخطاء فى المنافسة الأولى	تطبيق الأداء الصحيح	خطة المنافسة والتدريب المشابهة ضد مهارات المنافس	وضع خطة جديدة
الإعداد النفسى	تنمية السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضى والروح الرياضية	تنمية السمات الإدارية كالهادفية والمثابرة وضبط النفس والجرأة والشجاعة	التصميم على الفوز والاصرارعلية باستخدام طريقة الشحن او الابعاد .	تدعيم خبرات النجاح وازالة الرواسب النفسية لخبرات الفشل	زيادة الثقة بالنفس والعزيمة	التصميم على الفوز والاصرار عليه باستخدام طريقة الشحن او الابعاد	الاستعداد النفسى للموسم الجديد

الوحدة التدريبية

الوحدة التدريبية هى الأداه الرئيسية التى تستخدم لتنظيم العملية التدريبية ، و من خلالها يساعد المدرب اللاعب الذى يؤدى التدريب على تنمية عنصر أو أكثر من عنصر .

أشكال الوحدة التدريبية فى رياضة الجودو :

أولاً : فى فترة الإعداد الأولية :

مساءاً : [احماء عام (٣٠ق) + تعليم (١٥ق) + تدريبات خاصة (١٥ق) + مباريات(٢٠ق)+إعداد بدنى عام (داخلى) (٣٠ق) + تمرينات الاستشفاء [(الراحة الايجابية) (١٠ق)] .

صباحاً : [أعداد بدنى (خارجى) (٣٠ق)]

ثانياً : فى فترة الإعداد الثانية :

مساءاً : [أحماء عام (٢٠ق) + أحماء خاص (١٠ق) + إعداد مهارى (٣٠ق) + مباريات (٣٠ق) + إعداد بدنى خاص (٢٠ق) + تمرينات الاستشفاء (الراحة الايجابية) (١٠ق)] .

صباحاً : [إعداد بدنى عام (٤٠ق) + إعداد بدنى خاص (٤٠ق)]

ثالثاً : فى فترة ما قبل المنافسات :

مساءاً : [أحماء عام (١٠ق) + أحماء خاص (٢٠ق) + إعداد مهارى (٤٠ق) + مباريات (٤٠ق)

صباحاً : [إعداد بدنى عام (٢٠ق) + اعداد بدنى خاص (٤٠ق)] .

الانتقاء الرياضى

يعد اختيار أفضل اللاعبين لتمثيل بلادهم فى المحافل الرياضية من أهم العوامل لتحقيق الفـ ، والانتقاء فى رياضة الجودو ضرورى ومهم لتوفير الجهد والمال ،وهذه ما شاهدناه فى دوره (سيدنى ٢٠٠٠) حيث لم يحصل أحد على ميدالية فى الجودو نظرا لأن عوامل الانتقاء غير متوفرة فى اللاعبين حيث لا يكفى فقط الحصول على البطولات الأفريقية أى الانتقاء من خلال البطولات فقط ، حيث هناك انتقائات من خلال عوامل عديدة منها على الترتيب وفقا للمراحل السنية :

أ – الانتقاء من خلال الناحية الفسيولوجية :

أن سلامة الأجهزة الحيوية للجسم (للمبتدئين) فى رياضة الجودو مهم جداً لأنها رياضة ذات متطلبات عالية المجهود وخاصة سلامة الجهاز الدورى والجهاز التنفسى لذا يجب الكشف الطبى الدورى على لاعب الجودو قبل ممارسة اللعبة وبعد ممارستها كل ثلاثة شهور أو ستة شهور أو سنة وقبل المنافسة .

ب – الانتقاء من خلال المقاييس الجسمية والانماط الجسمية :

تلعب الأطوال مع الأوزان ومحيطات أعضاء الجسم دوراً هاماً للاعب الجودو ، فالاوزان

الخفيفة تتطلب النمط العضلي وكلما قصر طول الرجلين كان أفضل حيث لاحظنا حصول اللاعب التركى فى وزن ٦٦كجم على الميدالية الذهبية وسهولة التقاط رجل المنافس ورمية ، وصعوبة رمى اللاعب نظرا لاقتراب مركز ثقله من الأرض ، أما فى الأوزان المتوسطة والثقيلة فتتطلب لاعباً طويلا ذا محيط كبير للصدر والعضد والفخذ ، وهذا ما لاحظناه على اللاعبين اليابانيين الحاصلين على الميدالية الذهبية فى وزن (٨١كجم ، ١٠٠كجم) ،فكان أحد الأسباب فى حصول اللاعب البطل محمد رشوان على الميدالية الفضية فى دورة (لوس انجلوس ١٩٨٤) ، أن مقاييسه الجسمية (الطول والعرض) مناسبة للوزن ،لذا يجب اختيار اللاعب ذو المواصفات الجسمية العالمية من الصغر حيث يكون من المتوقع أن يصل حجمه إلي ما نريده مماثل لأبطال العالم ، وأن بلادنا الحبيبة والبيئة بهذه المقاييس فى ريف وصعيد مصر ويجب اكتشافهم وتقلهم بالفنيات ،وان اختيار البطل باسل العزباوى الحاصل على الميدالية البرونزية فى بطولة العالم للشباب مناسبا ولكنه فى دوره سيدنى أقل حجما بالنسبة لاقرانه فى وزن ١٠٠ كجم ، حيث كان مناسبا للأوزان المتوسطة اكثر.

ج – الانتقاء من خلال الناحية البدنية :

اختيار أفضل اللاعبين الناشئين تحت ١٧ سنة من حيث عناصر اللياقة البدنية (القوة – القدرة – السرعة – التحمل – الرشاقة – المرونة – التوافق – التوازن) من خلال أجراء مجموعة اختبارات بدنية شاملة العناصر السابقة ، والمؤلف قام بتصميم بطارية اختبارات بدنية لانتقاء الناشئين تحت ١٧ سنة بعد تطبيقها على العديد من لاعبى الجودو فى أندية القاهرة وبعض أندية المحافظات مثل الغربية والأسكندرية وبور سعيد .

ء – الانتقاء من خلال النواحي الفنية :

وذلك من خلال البطولات المحلية والدولية والافريقية والعالمية والأولمبية ، ولا يقتصر على ذلك فقط بل يجب أجراء اختبارات مهارية (وهى قليلة جداً ،صعبة نظرا لتعدد مهارات رياضة الجودو) ولكن هناك اجتهادات ومحاولات لبناء وتقنين اختبارات مهارية جديدة ، فهناك اختبارات الكاتا لمراحل تحت ٩ سنوات و١١ سنة ولكنها اختبارات تقديرية ، ولابد من اختبارات موضوعية تقيس سرعة الاداء المهارى ، وقوه الاداء المهارى ، وتحمل الاداء المهارى للمراحل السنية الأخرى ، حتى يمكن تحديد مستوى الاداء المهارى بدقة أكبر بحيث يمكن المفاضلة بين لاعب وأخر .

وهناك البطولات التجريبية من خلال المعسكرات داخل وخارج الوطن وعدم الاعتماد على المدرسة اليابانية فقط بل هناك المدرسة الفرنسية والايطالية للرجال (والكوبية والاسبانية للسيدات) .

هـ – الانتقاء من خلال النواحي النفسية :

من خلال الاختبارات النفسية مثل اختبارات القلق كحاله وكسمه ، والعدوانية كسمة وحالة أيضا ، واختبارات الشخصية حيث اثبتت بعض الابحاث أن زيادة درجة القلق والعدوانية تؤثر على مستوى اللاعب مما يجعله يخسر المباراة ، لذا يجب الاستعانة بهذه الاختبارات لاستبعاد اللاعبين الغير مناسبين للنواحى النفسية المناسبة لطبيعة رياضة الجودو، والخلاصة لابد من أجراء اختبارات لانتقاء المبتدئين والناشئين والمتقدمين مع مراعاة عدم إجراء الاختبار البدنية للمبتدئين ويفضل اختيارهم

من حيث الاختبارات الفسيولوجية النفسية (لتوسيع قاعدة الهرم) ثم أجراء الاختبارات البدنية والمقاييس الجسمية للناشئين تحت ١٧ سنة ، ثم إجراء الاختبارات الفنية على المتقدمين للوصول إلي (رأس الهرم) وأفضل اللاعبين لتمثيل مصر[1] .

بطارية اختبارات لانتقاء الناشئين تحت ١٧ سنة

وحدات البطارية للقدرة الحركية للاعبي الجودو تحت ١٧ سنة للمجموعة الخفيفة الوزن (٥٠-٥٥-٦٠-٦٦) كجم :

١ - الوحدة الأولى : (اختبار قوة القبضة) .
٢ - الوحدة الثانية : (اختبار جرى ١٠٠٠م) .
٣ - الوحدة الثالثة : (اختبار الانبطاح المائل التموجى) .
٤ - الوحدة الرابعة : (اختبار قوة الذراع) .
٥ - الوحدة الخامسة : (اختبار الجرى الانتقائى لنيلسون) .
٦ - الوحدة السادسة : (اختبار الوثب على العلامات) .
٧ - الوحدة السابعة : (اختبار المسافة الأفقية للكوبرى) .

وحدات البطارية للقدرة الحركية للاعبي الجودو تحت ١٧ سنة لمجموعة الوزن الثقيل . (٩٠،٨١،٧٣،+٩٠)

١ – الوحدة الأولى : (اختبار الجلوس من الرقود ثنى الركبتين) .
٢ – الوحدة الثانية : (اختبار قوة القبضة) .
٣ – الوحدة الثالثة : (اختبار جرى ٤٠٠م) .
٤ – الوحدة الرابعة : (اختبار الخطوة الجانبية) .
٥ – الوحدة الخامسة : (اختبار الوثب فى المكان لمدة ١٥ث) .
٦ – الوحدة السادسة : اختبار قوة الذراع) .
٧ – الوحدة السابعة : (اختبار رفع الكتفين من وضع الانبطاح) .
٨ – الوحدة الثامنة : (اختبار الوثب على الدوائر) .

وصف الاختبارات البدنية

١ - اختبار قوة القبضة اليمنى أو اليسرى

غرض الاختبار : قياس قوة عضلات القبضة اليمني أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع) .

الأدوات اللازمة : جهاز ديناموميتر اليد به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدريج يختلف باختلاف السن .

وصف الأداء :١- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده .

٢- يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة اخراج أقصي قوة ممكنة .

تعليمات الاختبار : ١ - يجب على المختبر الا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو شي خارجي .

٢ - يؤدى الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .

حساب الدرجات : يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحسب له نتائج أفضلهما .

٢ - اختبار قوة عضلات الكتف والذراع الأيمن والأيسر
(اختبار جديد)

غرض الاختبار : قياس قوة عضلات الكتف والذراع الأيمن والأيسر المشد للخلف .

الأدوات اللازمة : ميزان به مقياس مدرج حتى ٥٠كجم ، حزام جودو استخدامه في الشد ، وحزام أخر لربط الجهاز بالعمود.

وصف الاداء : ١ - يثبت الميزان ويربط بحزام مربوط بعمود ثم بحزام أخر يربط بالجهاز جهة المختبر ثم يمسك به كما فى الشكل .

٢ - يقف المختبر مادد يده للأمام ممسكا بالحزام وجسمه على استقامة واحدة ، ورجله العكسية ليده الممسكة بالحزام أماما .

تعليمات الاختبار : ١ - يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والرقبة على استقامة واحدة وعدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف .

٢ - يجب الحفاظ على وضع القدم العكسية لليد المستخدمة فى الاختبار أماما دون تحريكها .

٣ - يرتفع الحزام المربوط بالعمود بارتفاع طول المختبر .

حساب الدرجات : ١ – يعطي لكل مختبر محاولتين ، تحتسب له نتائج أفضلها مقربة إلي أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام .
٢ – يعتمد التقويم فى هذا الاختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض .

٣ – اختبار الوثبات المتتالية فى المكان

غرض الاختبار : قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

الأدوات اللازمة : ميزان للوزن – جهاز قياس الطول – ساعة ايقاف – ترسم دائرة على الأرض قطرها قدمان .

وصف الأداء : ١ – يقف المختبر داخل الدائرة والذراعان ثبات الوسط .
٢ – عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب فى المكان إلي أقصي عدد ممكن خلال خمسة عشرة ثانية .

تعليمات الاختبار : ١ – يتم الوثب داخل الدائرة المرسومة على الأرض .
٢ – الوثب بالقدمين معا .

حساب الدرجات : يسجل للمختبر عدد الوثبات التى قام بها خلال الفترة المحددة (١٥ث) ، ولحساب مؤشر القدرة تستخدم المعادلة التالية :

$$\text{مؤشر القدرة} = \frac{\text{عدد الوثبات فى ١٥ث} \times \text{الوزن}}{\text{الطول}}$$

٤ – اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين

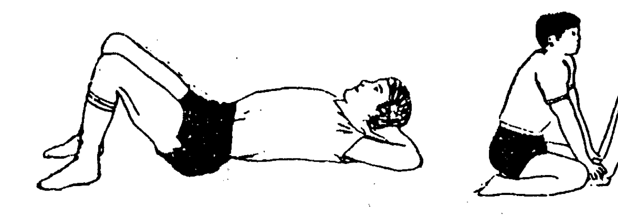
غرض الاختبار : قياس التحمل العضلي لعضلات البطن .

الأدوات اللازمة : ١ – بساط أو أرض خضراء – مسطرة مدرجة من الخشب بطول متر وبعرض ٥سم .

وصف الأداء : ١ – يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر ثم يقوم بثني الركبتين
٢ – يظل المختبر محتفظا بالمسطرة أسفل الركبتين طول فترة أداء الاختبار .
٣ – يقوم المختبر بتشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة.
٤ – يقوم أحد المختبرين بتثبيت عقبي المختبر أثناء أداء الاختبار
٥ – عند إعطاء المختبر إشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالكوع الأيسر والركبة اليسرى بالكوع الأيمن .

تعليمات الاختبار : ١ – يجب إلا تظل القدمان على البساط طوال فترة أداء الاختبار ومتباعدتين قليلا .
٢ – فى كل مرة يقوم فيها المختبر بالرقود على الظهر يجب أن يلمس الأرض بظهر اليدين قبل أن يقوم بالجلوس مرة أخرى
٣ – يجب أن تظل المسطرة أسفل الركبتين طول فترة أداء الاختبار وعندما تسقط أثناء الأداء يعيدها الزميل الذى يقوم بتثبيت العقبين .

حساب الدرجات ١- درجة المختبر : هى عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التى يسجلها .
٢- لا تحتسب مرات الجلوس من الرقود صحيحة فى الحالات التالية .
أ – فك أصابع اليدين خلف الرقبة .
ب – عدم لمس الركبتين بالتبادل فى الجلوس .
ج – عند دفع الأرض بالكوع أثناء الجلوس .
د – سقوط المسطرة من أسفل الركبتين .



٥ - اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات

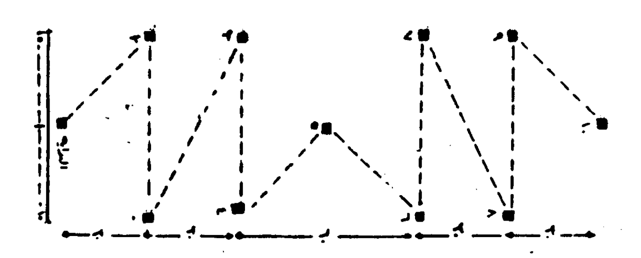
غرض الاختبار : قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها .

الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف – شريط قياس – ١١ علامة مثبتة على الأرض .

وصف الاختبار : يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ فى الوثب إلى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولا الثبات فى وضعة على مشط قدمة اليسرى لأكبر زمن ممكن بحد أقصى ٥ ثواني ، بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى . وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى .

تعليمات الاختبار : ١ – الارتكاز على مشط القدم فى كل مرة .
٢ – أن تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها أى جزء

حساب الدرجات : ١ – يمنح المختبر ٥ نقاط لكل علامة فى حالة الهبوط الصحيح
٢ – يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى ٥ ثوان وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار ١٠٠ درجة .
٣ – إذا ارتكب خطأ من أخطاء التوازن قبل ٥ ثوان فإنه يفقد نقطة واحدة لكل خطأ مثل : –
أ – إذا لمس الأرض أى جزء من جسمه غير مشط القدم التى يدور عليه .
ب – تحريك القدم أثناء وضع التوازن .



٦ - اختبار المسافة الأفقية الكوبرى

غرض الاختبار : قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد واطالة الظهر .

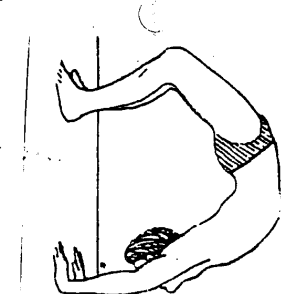
الأدوات اللازمة : مسطرة مدرجة .

وصف الاختبار : يتخذ المختبر وضع الكوبرى ويقوم بتحريك اليدين والرجلين لكي يقتربا لأقل مسافة ممكنة .

تعليمات الاختبار : ١ - أن يكون الظهر فى شكل تقوس .

٢ - ترفع الرأس من على الأرض .

حساب الدرجات : تقاس المسافة بين أطراف الأصابع وعقب القدمين ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل منها فترة دقيقة للراحة .



٧ - اختبار الانبطاح المائل التموجي (اختبار جديد)

غرض الاختبار : يقيس التحمل العضلي لمنطقة الذراعين والكتفين والظهر.

الأدوات اللازمة : لا يحتاج إلي أدوات فهو يؤدى على أرض مستوية .

وصف الأداء : ١ - يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الأرض مع فتح الرجلين لأقصى درجة ممكنة .

٢ - يقوم المحكم بوضع كف يده على الأرض بين يدى المختبر ، ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذى يقوم بحركة بشكل تموجى بحيث يميل بصدره للأمام فيلمس صدره يد المحكم ثم لمس بطنه الأرض عند رفع رأسه لأعلي ثم رفع مقعدته لأعلي وللخلف عند عودته ثم يكرر الأداء مرة أخرى .

تعليمات الاختبار : ١ – يجب أن يلمس صدر المختبر يد المحكم وعند رفع صدره عاليا تلمس بطنه الأرض او البساط وعند الرجوع ترتفع المقعدة عاليا مع مد الذراعين لأقصي درجة ممكنة للخلف وإذا لم يؤدى ذلك لا يحتسب الأداء .

٢ – لابد أن يكون الظهر مع الرقبة فى شكل متقوس.

حساب الدرجات : ١ – لا يحتسب الأداء صحيحا فى الحالات التالية : –

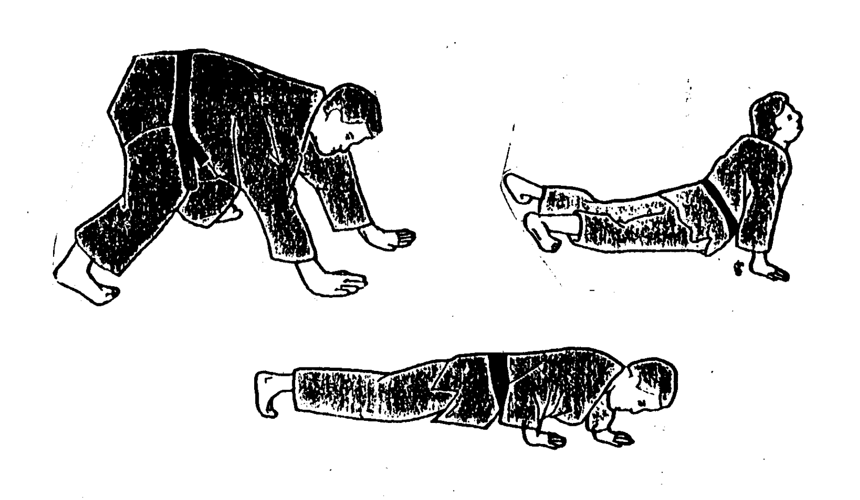
أ – إذا كان اتساع الرجلين غير ثابت وليس على أقصى مدى ممكن .

ب – عدم تقوس الظهر والرقبة أثناء الحركة التموجية للأمام .

ج – عدم لمس الصدر يد المحكم وايضا عدم لمس الأرض بالبطن أثناء الحركة التموجية للأمام .

د – عدم رفع المقعدة إلي أعلى مدى بحيث تمتد الذراعين إلي أقصى مدى لهما .

٢– درجات المختبر هى عدد المرات الصحيحة التى يقوم فيها بالأداء التموجي فى خلال (٦٠ث) دقيقة واحد فقط .



٨ – اختبار الجري المكوكي

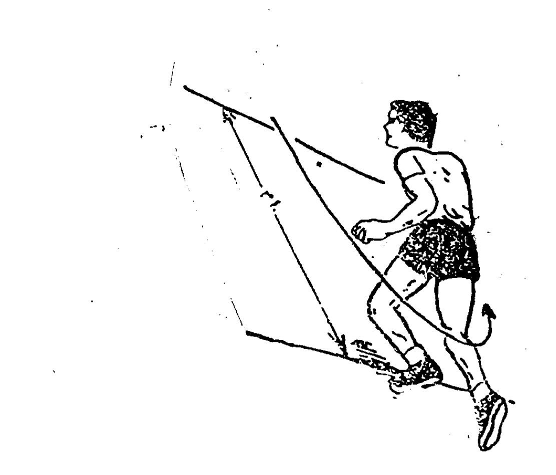
غرض الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات اللازمة : ساعة ايقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ أمتار .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع أشاره البدء يقوم بالجرى بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أى أن المختبر يقطع مسافة ٤٠ متر ذهابا وعودة .

تعليمات الاختبار : يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين

حساب الدرجات : يسجل للمختبر الزمن الذى يقطعه فى جرى المسافة المحددة (٤ × ١٠م) من لحظة اشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد أن يكون قطع مسافة ٤٠م ذهابا وايابا .



٩- اختبار الخطوة الجانبية (١٠ث)

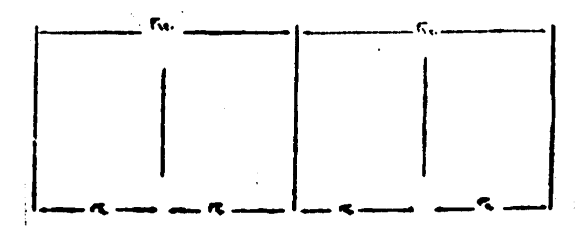
غرض الاختبار : قياس سرعة الفرد فى التحرك حركة جانبية وتغيير اتجاه التحرك فى الناحية العكسية .

الأدوات اللازمة : شريط قياس وساعة ايقاف أو ساعة يد لها عقرب للثوانى .

مواصفات الأداء
١- يقف المختبر فتحا على خط المنتصف بحيث يكون الخط بين القدمين .
٢- وعند اعطائه اشارة البدء يقوم بأخذ خطوات جانبية ناحية اليمين حتى يلمس بالقدم اليمنى خط الجانب .
٣- ثم يعود بأخذ خطوات جانبية ناحية اليسار حتى يلمس بقدمه اليسرى خط الجانب الأخر .

تعليمات الاختبار
١- يقوم المختبر بأداء الحركات السابقة على الجانبين بأقصى سرعة ممكنة خلال زمن (١٠ث) .
٢- يعطي المختبر محاولة واحدة .

حساب الدرجات : ١ - تتوزع درجات الاختبار بين خط المنتصف والخطوط الأربعة الجانبية التى تقع على بعد مسافات متساوية من هذا الخط .
٢ - تحتسب درجة واحدة للمختبر فى كل مرة يقطع أو يلمس أحدى الخطوط الجانبية وكذلك على النحو التالي : إذا تحرك المختبر الناحية اليمني فأنه يقطع الخط الأول فيأخذ درجة ، ثم يلمس خط الجانب بالقدم اليمني درجة ٢ ، وعند عودته إلي الناحية اليسرى يقطع خط الجانب الأيمن فتصبح درجته ٣ ، ثم يقطع خط المنتصف فتصبح درجته ٤ ، فيقطع الخط الأول من الناحية اليسرى ، فتصبح درجته ٥ ، ثم يلمس خط الجانب فتصبح درجته ٦ ، وهكذا حتى يسمع المختبر إشارة التوقف .



١٠- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية

غرض الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختبار المثير ،

الأدوات اللازمة : منطقة فضاء مستوية خالية العوائق بطول ٢٠م وبعرض ٢م – ساعة ايقاف – شريط قياس

مواصفات الأداء : يقف المختبر عند خط المنتصف وأمامه الميقاتي يشير له اما جهة اليمين أو اليسار وفى نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة فيتجه المختبر وفقا لاتجاه اشارة الميقاتي الخط الذى يبعد بمسافة ٦,٤٠ م وعندما يقطع المختبر الخط يوقف الميقاتي الوقت .

تعليمات الاختبار :١-إذا بدأ المختبر الجرى فى الاتجاه المخاطىء فإن الميقاتي يستمر فى تشغيل الساعة حتى يعبر المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .
٢- يعطى المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة واخرى ٢٠ث وبواقع خمس محاولات لكل جانب مختار بطريقة عشوائية .

حساب الدرجات ١- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ١٠ / ث.
٢- درجة المختبر هى متوسط المحاولات العشر .

المنصف
٦,٤٠
٦,٤٠
خط الجانب
خط المنتصف
المختبر
خط الجانب

اختبار الجرى فى المكان ١٥ ث

غرض الاختبار : قياس السرعة

الأدوات اللازمة : ساعة ايقاف ، قائما وثب عالى ، خيط مطاط

مواصفات الأداء ١- يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط فى قائمى الوثب العالى
٢- ارتفاع الخيط على الأرض يعادل ارتفاع ركبه المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفا (أحدى الفخذين موازيا للأرض
٣- عند سماع اشارة البدء يجرى المختبر فى المكان بأقصى سرعة ممكنة بحيث يلمس الخيط بركبتيه فى جميع مراحل الجرى فى المكان

حساب الدرجات : يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض فى زمن ١٥ ث .

١١- اختبار الجرى ٤٠٠ م (٤٠م × ١٠ مرات)

اختبار الجرى ٨٠٠م (٤٠م × ٢٠ مره)

١٢ - اختبار الجرى ١٠٠٠م (٤٠م × ٢٥ مرة)

غرض الاختبار : قياس التحمل الدورى التنفسى.

الأدوات اللازمة : ساعة ايقاف – منطقة فضاء مربعة الشكل أو مضمار العاب القوى

مواصفات الأداء ١- يتخذ كل مختبرين أو أربعة وضع الأستعداد خلف خط البداية من وضع البدء العالى.
٢- عند اعطائهم اشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار العاب القوى أو منطقة المربعة الشكل .

تعليمات الاختبار : يجب أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى وأن يكون لكل مختبر حارة معينة .

حساب الدرجات : يسجل الزمن الذى يستغرقه كل مختبر منذ اعطائه اشارة البدء وحتى قطعة لخط النهاية بالثوانى لأقرب ١/١٠ ثانية

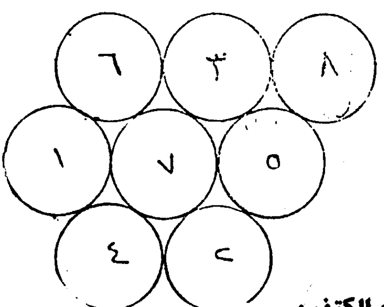
١٣-اختبار الدوائر المرقمة

غرض الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين .

الأدوات اللازمة : ساعة ايقاف ، يرسم على الأرض ثمانى دوائر على أن يكون قطر كل منها ٦٠ سم ، ترقم الدوائر كما فى الشكل .

مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) ، عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة (٣) ..... حتى الدائرة (٨) يتم ذلك بأقصى سرعة .

حساب الدرجات : يسجل للمختبر الزمن الذى يستغرقه فى الانتقال عبر الثمانى دوائر .



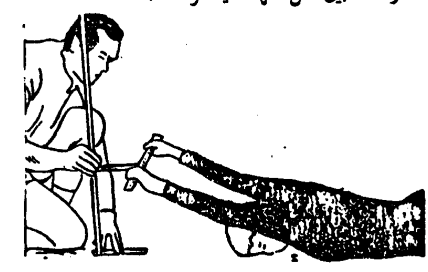
١٤ – اختبار رفع الكتفين

غرض الاختبار : قياس القدرة على رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح (مرونة) .

الأدوات اللازمة : قائم مقسم إلى وحدات كل منها اسم ويثبت عموديا على الأرض مع مراعاة بداية الترقيم من أسفل القائم ويلحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض ويسهل تحريكها لأعلى ولأسفل.

تعليمات الاختبار
١- يجب أن يمتد الذراعين باتساع الكتفين .
٢- يجب إبقاء الذقن على الأرض.
٣- يجب إبقاء المرفقين والرسغين على امتداد واحد .

حساب الدرجات : تقاس المسافة بين الأرض لأسفل العصا مباشرة ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات بين كل منها دقيقة راحة .



اختبار ثنى الجذع من الوقوف

غرض الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والفخذ فى حركات الثنى للأمام من وضع الوقوف.

الأدوات اللازمة : مقاس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها ٢٠ سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات تساوى ١سم ، ويفضل أن حدود هذا التدرج فى مدى ١٠ سم .

مواصفات الأداء

١- تتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبى المقياس

٢- يقوم المختبر بثنى الجذع أمام أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد وأن تتحرك لاسفل موازية للمقياس

تعليمات الاختبار

١- يؤدى الاختيار بدون تصلب فى عضلات الذراعين والجذع والرقبة

٢- يؤدى الاختبار من وضع فرد الركبتين

٣- يكون ثنى الجذع لأسفل ببطء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثنى للأسفل

حساب الدرجات : درجة المختبر هى أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع أماما أسفل .

أنواع التمرينات البدنية :

يميز علم التدريب الرياضى بين ثلاثة أنواع رئيسية من التمرينات البدنية وهى : -

أ - تمرينات عامة :

وهى التمرينات التى تتضمن أنشطة أخرى غير نوع النشاط الذى يتدرب عليه الفرد وكذلك التمرينات البدنية مختلفة الأنواع بأدوات أو بدون أدوات أو على أجهزة الجمباز ، ولا تتضمن أى من المبادئ الأساسية للنشاط الممارس مثل تمرينات الجرى والوثب وتسلق الحبال والمتوازى والعقله .

وتهدف هذه التمرينات إلى التنمية العامة الشاملة لكل عضلات الجسم والتى يتأسس عليها عمليات التنمية الخاصة .

ب - تمرينات خاصة :

وهى التمرينات التى تتشابه فى تكوينها الحركى مع الحركات التى يؤديها الفرد فى غضون المنافسات الرياضية من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن ادائها أو التمرينات التى تقوم فيها العضلة الواحدة أو المجموعات العضلية بنفس العمل التى تقوم به فى أثناء النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد . بالإضافة إلى مختلف التمرينات التى تشكل بعض المواقف التى تحدث فى النشاط التخصصى للفرد .

وتهدف هذه التمرينات إلى تنمية العضلات التى تقوم بالعمل الرئيسي فى نوع النشاط الرياضى الذى تخصص فيه الفرد . وتنقسم التمرينات البدنية الخاصة إلى : -

١ - تمرينات لتقوية عضلات معينة :

كالقفزات أو الوثبات المختلفة باستخدام اثقالا حديدية مختلفة الأوزان والأشكال مما يساهم فى تقوية العضلات المادة للساقين مثلا ، وهذه التمرينات تسهم فى سرعة تنمية وتطوير عضلة واحدة أو مجموعات عضلية معينة . ومن ناحية أخرى يسهل تشكيل الحمل المناسب لها والتدرج به للوصول إلى اقصاه .

وهذا النوع من التمرينات سوف يستخدمها المؤلف ويقننها وفقا لطريقتى التدريب الفترى مرتفع الشدة والتدريب التكرارى والحمل المستمر والفترى منخفض الشدة والاختبار اوالمنافسة .

٢ - تمرينات لتقوية أهم العضلات المشتركة فى النشاط التخصصى :

وتهدف هذه التمرينات لمحاولة ترقية التوافق بين العضلات العاملة والعضلات المانعة أو المضادة ، مع ارتباط ذلك بعامل التنمية والتقوية العضلية .

وهذا النوع من التمرينات مستخدم فى رياضة الجودو وهو ما يسمى بـ (أوتش كومى) أى التمرين على أداء مدخل المهارة الحركية بدون رمى مع الزميل .

ج - تمرينات المنافسة :

يقصد (بتمرينات المنافسة) أداء الحركات طبقا للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد . ولتمرينات المنافسة بعض المزايا التى تسهم فى تزويد عمليات التدريب الرياضى بالكثير من الوسائل الناجحة التى تثير فى النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد والتى تتميز ببعض التغيير والتشويق ، كما أن لها فائدتها الكبرى فتخصصها فى تقوية العضلات العاملة فى نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد ، بالاضافة إلى أسهامها فى تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة اللازمة للفرد .

وهذا النوع من التمرينات مستخدم فى رياضة الجودو وهو ما يسمى بـ (راندورى) أى التمرين الحر على الرمى .

تصميم البرنامج :

فى ضوء الترتيب النهائى لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي الجودو حيث احتلت القوة العضلية المركز الأول ثم القوة المميزة بالسرعة ثم التحمل العضلى (تحمل القوة العضلية) ، لذا كان من أهم أهداف هذا البرنامج تنمية هذه العناصر ، حيث أخذت تمرينات القوة أكبر فترة وأكثر فى عدد الوحدات التدريبية بينما اقتصرت تمرينات السرعة والرشاقة على وحدة تدريبية واحدة فى الأسبوع ، وزمن الوحدة التدريبية ٦٠ دقيقة .

البرنامج التدريبي الموضوع شمل جميع طرق التدريب طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة ومرتفع الشدة وطريقة التدريب التكرارى وطريقة الحمل المستمر وطريقة الاختبار أو المنافسة .

تم تحديد مكونات حمل التدريب (شدة الحمل ، حجم الحمل ، فترة الراحة البينية) وفقا لطريقة التدريب المقترحة .

يتم التحكم فى درجات الحمل عن طريق التغيير فى شدة الحمل مع تثبيت حجم الحمل وفترة الراحة البينية ومن أمثلة ذلك ما يلي :

أ - التغيير فى درجة السرعة ، مثل الارتفاع أو الانخفاض بدرجة السرعة فى التمرينات التى تتكرر حركاتها بصفة متتالية كما هو الحال فى الجرى.

ب - التغيير فى مقدار الثقل المستخدم ، كما هو الحال فى زيادة أو خفض مقدار الثقل الحديدى

المستخدم فى التمرينات البدنية لتنمية القوة العضلية مثلا.

ج – زيادة صعوبة أو سهولة الأداء البدنى مثل تصعيب التمرينات البدنية أو الاقلال من درجة صعوبتها.

أو عن طريق التغيير فى حجم الحمل مع تثبيت شدة الحمل وفترة الراحة البينية مثل زيادة عدد التمرينات أو زيادة تكرار التمرين الواحد .

وأيضا يتم تقييم الحمل عن طريق : –

أ – **الملاحظة الخارجية** (الموضوعية) للمظاهر الخارجية للفرد قبل واثناء وبعد الحمل مباشرة .

ب – **الملاحظة الداخلية** (الذاتية) عن طريق سؤال الفرد عن احساساته الذاتية أو الداخلية .

ج – **تقرير الفرد الرياضى** وذلك بتكليف الفرد بكتابة تقرير عن حالته بعد انتهاء التدريب بفترة طويلة .

ومن خلال المقارنة بين نتائج تقرير الفرد والملاحظة الخارجية والداخلية وبالتالي يمكننا معرفة مناسبة الحمل للاعب وأيضا تحديد وتنظيم درجة الحمل .

مراعاة مبدأ الارتفاع التدريجى بدرجة الحمل مع الثبات فى درجة الحمل لفترة معينة لحدوث تكيف أجهزة الجسم الداخلية مع الحمل الخارجى ، واستخدام الشكل الهرمى فى الأسبوع التدريبي الواحد فى الفترة الإعدادية وفترة ما قبل المنافسة .

اختيار التمرينات :

تم اختيار التمرينات من خلال القراءات النظرية للمراجع الأجنبية والعربية والتى تناولت التمرينات العامة والخاصة بلاعبي الجودو والتى تخدم المراحل الفنية للمهارات الحركية وبالتالي تنمى الاداء المهارى إلى أقصى درجة .

تنوعت أشكال التمرينات لإدخال عاملى الإثارة والتشويق حيث اشتملت على الألعاب الصغيرة وتمرينات باستخدام وزن الجسم أو باستخدام جهاز الاثقال المتعدد الأغراض (المالت جيم) أو باستخدام الاثقال الحديدية ، ويذكر كلا من أساو ، نوبويوكى (**Isao- Nobuyuki**) أن التدريب باستخدام الأوزان يكون اختيار جيد للاعب الجودو لأنه على وجه الخصوص صمم لتنمية القوة العضلية التى يحتاجونها ، وأيضا يذكر جيوف جيلسون (**Geof Glesson**) أن استخدام الأوزان الثقيلة لا تكون فقط لزيادة القوة العضلية ولكن لزيادة القدرة على العمل اللاهوائى أيضا ، ولاحرار القوة العضلية بدون ظهور مظاهر التعب مع تحمل تراكم الاحماض فى العضلة وبالتالي تتحسن كفاءة العضلة مع استعادة (**ATP**) سريعا لانتاج الطاقة .

حساب شدة التمرينات :

أ – تمرينات القوة وتحمل القوة باستخدام وزن الجسم أو وزن الزميل :

عن طريق زيادة صعوبة التمرين بتغيير وضع الجسم أو تغيير الزميل ولحساب شدة التمرينات من خلال حساب أقصى عدد من التكرارات يستطيع الفرد اداءها لكل صعوبة تمرين ،وباستخدام

جدول درجات الحمل .

يمكن تحديد شدة التمرين :

درجات الحمل	الشدة	التكرار
الحمل الأقصى	من ٩٠ إلي ١٠٠%	١-٥ مرات
الحمل الأقل من الأقصى	من ٧٥ إلي أقل قليلا من ٩٠%	٦-١٠ مرات
الحمل المتوسط	من ٥٠ إلي أقل قليلا من ٧٥%	١١-١٥ مرة
الحمل البسيط	من ٣٥إلي قليلا من ٥٠%	١٦-٢٠ مرة
الراحة الايجابية	أقل من ٣٠%	٢١-٣٠ مرة

ب - تمرينات القوة وتحمل القوة باستخدام جهاز الأثقال المتعدد الأغراض (المالت جيم) والاثقال الحديدية :

عن طريق زيادة الثقل الحديدى ، وحساب شدة التمرينات من خلال المعادلة التالية :

مقدار المجهود المطلوب (كجم) = أحسن رقم للرياضى (كجم) × شدة التدريب المختارة / ١٠٠

ج - تمرينات السرعة والرشاقة :

عن طريق زيادة درجة السرعة ، وحساب شدة التمرينات من خلال المعادلة التالية :

مقدار المجهود المطلوب (بثوانى) = أحسن رقم للرياضى (بثوانى) × ١٠٠ / شدة التدريب المختارة (%)

تطبيق البرنامج :

يتم تطبيق البرنامج لمدة (٢٠) أسبوع وتشمل (٦٠) وحدة تدريبية بواقع ٣ وحدات تدريبية فى الأسبوع ، بدأ تطبيق البرنامج فى شهر (٧) يوليو حتى نهاية شهر (١١) نوفمبر مثلا ، (أى خمسة شهور تقريبا) .

تسجيل البيانات :

بعد المراجعة النهائية لأداء كل لاعب للاختبارات البدنية للقياس القبلى والقياس البعدي ، يتم ترتيب البيانات حتى يمكن للمدرب معرفة مستوى اللاعبين ومدى تأثير البرنامج عليهم ليزيد الحمل فى المرحلة القادمة.

أولاً : برنامج للناشئين المبتدئين تحت ١٧ سنة
الفترة الإعدادية الأولى (العامة)

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الغرض	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات	طريقة التدريب
١	١	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٥٠٪	٨ت ×٣م	٢ق	١،٢،٣،٤،٥،٦، ٧،٣٩،٤٢،٤٣، ٤٦،٤٨،٥٠،٥٢ ٦٢،٦٣،	فترى منخفض لشدة ٥٠٪
	٢	قوة مميزة بالسرعة -السرعة -والرشاقة	متوسط ٦٥٪	١٠ت×٣م	٣ق	٢٨،٢٩،٣٠،٣١ ،٨،٩،١٠،١١،، ١٢،١٣،١٤،١٥ ١٦،١٧،	فترى مرتفع الشدة ٦٥٪
	٣	تحمل خاص تحمل دورى تنفسى	متوسطة٥٠٪	٨ت×٣م	٢ق	،٢٧،٤٠،٤١ ،٤٥،٥٤،٧١ ٧٢،٧٣،٧٤	حمل مستمر ٥٠٪
٢	٤-١ ٥-٢ ٦-٣						
٣	٧	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٥٥٪	٩ت×٤م	٣ق	٢٧،٤٠،٤١،٤٥ ٥٤،٥٦،٧٥،	فترى منخفض الشدة ٥٥٪
	٨	السرعة والرشاقة قوة مميزة بالسرعة	متوسطة ٧٠٪	١٠ت×٤م	٣ق	٢٨،٢٩،٣٠،٣١ ، ٨،٩،١٠،١١،١ ٢،١٣،١٤،١٥، ١٦،١٧،٧١،٧٥	فترى مرتفع الشدة ٧٠٪
	٩	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٥٥٪	٩ت×٤م	٣ق	١،٢،٣،٤،٥،٦، ،٧،٣٩،٤٢،٤٣ ٤٦،٤٨،٥٠،٥٢ ٥٧،٥٨،٥٩ ،	حمل مستمر ٥٥٪
٤	١٠-٧ ١١-٨ ١٢-٩						

ت - عدد مرات تكرار التمرين

م - عدد المجموعات لكل تمرين

ق - دقيقة

الفترة الإعدادية الأولى (العامة)

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الغرض	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات	طريقة التدريب
٥	١٣	التحمل العضلى	متوسطة٦٠٪	٨ت×٣م	٢ق	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٣ ٩،٤٢،٤٣،٤٦،٤٨، ٥٠،٥٢،٦٤،٦٥	فترى منخفض الشدة ٦٠٪
	١٤	قوة مميزة بالسرعة -السرعة -والرشاقة والسرعة	أقل من الأقصي ٧٥٪	١٠ت×٣م	٢ق	٨،٩،١٠،١١،١٢،١ ٣،١٤،١٥،١٦،١٧، ٢٨،٢٩،٣٠،٣١	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
	١٥	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٦٠٪	٨ت ×٣م	٢ق	٢٧،٤٠،٤١،٤٥،٥٤ ٧٢،٧٣،٧٤،	حمل مستمر ٦٠٪
٦	١٣-١٦ ١٤-١٧ ١٥-١٨						
٧	١٩	قوة مميزة بالسرعة والرشاقة والسرعة	أقل من الأقصى ٧٥٪	٩ت×٤م	٢ق	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٢ ٨،٢٩،٣٠،٣١، ٣٥،٤٤،٤٧،٥١، ٥٤،٧١،٧٥	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
	٢٠	تحمل عضلى السرعة والرشاقة	متوسطة ٦٠٪	٢ت×٤م	٢ق	٨،٩،١٠،١١،١٢،١ ٣،١٤،١٥،١٦،١٧، ٤٠،٤٤،٤٩،٥٣،٥٥	فترى منخفض الشدة ٦٠٪
	٢١	قوة مميزة بالسرعة سرعة رشاقة	أقل من الأقصى ٧٥٪	٩ت×٤م	٢ق	١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢ ، ٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٨ ، ٢٩،٣٠،٣١،٦٦،٦٧ ٦٨،٦٩،٧٠،	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
٨	١٩-٢٢ ٢٠-٢٣ ٢١-٢٤						

الفترة الإعدادية الثانية (الخاصة)

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الغرض	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات	طريقة التدريب
٩	٢٥	-السرعة - القوة العضلية - الرشاقة	أقل من الأقصى ٧٥٪	٨ت×٣م	٢ق	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٣ ٩،٤٢،٤٣،٤٦،٤٨، ٥٠،٥٢،٦٥،٦٦،٦٧ ٦٨،٦٩،	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
	٢٦	تحمل عضلى تحمل دورى تنفسى	متوسط ٦٠٪	١٥ت×٣م	٢ق	٨،٩،١٠،١١،١٢،١ ٣،١٤،١٥،١٦،١٧، ،٤٠،٤٤،٤ ٥٣،٥٥،٧١،٧٢،٧٣ ٧٤،٧٥،	حمل مستمر ٦٠٪
	٢٧	-السرعة -القوة العضلية - الرشاقة	أقل من الأقصى ٧٥٪	٨ت×٣م	٢ق	٢٨،٢٩،٣٠،٣١،٣٢ ، ٣٣،٣٤،٣٥،٥٧،٥٨ ، ٥٩،٦٠،٦١،٦٢،٦٣	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
١٠	٢٨-٢٥ ٢٩-٢٦ ٣٠-٢٧						
١١	٣١	قوة مميزة السرعة سرعة ورشاقة	أقل من الأقصى ٧٥٪	٩ت×٤م	٢ق	٣٢،٣٣،٣٤،٣٥،٨، ٩،١٠،١١،١٥،١٧، ٥٧،٥٨،٥٩،٦٠،٦١ ٧١،٧٥،	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
	٣٢	السرعة والرشاقة	أقصي ٨٠٪	١٢ت×٤م	٢ق	٢٧،٢٨،٢٩،٣٠،٣١ ٧٢،٧٣،٧٤،	تكرارى ٨٠٪
	٣٣	تحمل القوة العضلية	أقل من الأقصى ٧٥٪	٩ت×٤م	٢ق	١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢ ، ٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٥٦ ٦٦،٦٧،	فترى منخفض الشدة ٦٠٪
١٢	٣٤-٣١ ٣٥-٣٢ ٣٦-٣٣						

الفترة الإعدادية الثانية ثم فترة ما قبل المنافسات

الاسبوع	الوحدة التدريبية	الغرض	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات	طريقة التدريب
١٣	٣٧	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٧٥٪	٨ت×٣م	٣ق	١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢ ، ٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٧ ٧١،	فتري مرتفع الشدة ٧٥٪
	٣٨	السرعة والرشاقة	أقل من الأقصى ٨٠٪	٨ت×٣م	٣ق	٢٧،٢٨،٢٩،٣٠،٣١ ، ٣٢،٣٣،٣٤،٣٥،٧٢ ٧٣،	تكراري ٨٥٪
	٣٩	القوة العضلية	متوسطة ٦٠٪	٨ت×٣م	٢ق	٨،٩،١٠،١١،١٢،١ ٣،١٤،١٥،١٦،١٧، ٧٠،٧٥	حمل مستمر ٦٠٪
١٤	٣٧-٤٠ ٣٨-٤١ ٣٩-٤٢						
١٥	٤٣	القوة المميزة بالسرعة	أقل من الأقصى ٧٥٪	٩ت×٤م	٣ق	١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢ ، ٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٧ ٧٤،	فتري مرتفع الشدة ٧٥٪
	٤٤	السرعة والرشاقة	أقل من الأقصى ٩٠٪	٩ت×٤م	٣ق	٣٠،٣١،٣٢،٣٣،٣٤ ٣٥،٣٦،٣٧،٣٨، ٦٠،٦١،	تكراري ٩٠٪
	٤٥	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٦٠٪	٩ت×٤م	٢ق	٨،٩،١٠،١١،١٢،١ ٣،١٤،١٥،١٦،١٧، ٧١،٧٥	فتري منخفض الشدة ٦٠٪
١٦	٤٣-٤٦ ٤٤-٤٧ ٤٥-٤٨						
١٧	٤٩	القوة العظمى	أقصى ٩٠٪	٨ت×٣م	٣ق	٣٠،٣١،٣٢،٣٣،٣٤ ٣٥،٣٦،٣٧،٣٨،	تكراري ٩٠٪
	٥٠	السرعة والرشاقة	الأقصى ٩٥٪	٨ت×٣م	٣ق	٣٠،٣١،٣٢،٣٣،٣٤ ، ٣٥،٣٦،٣٧،٣٨،٥٩ ٥٨،	اختبار أو المنافسة ٩٥٪
	٥١	القوة المميزة بالسرعة	أقل من الأقصى ٧٥٪	٨ت×٣م	٣ق	٨إلى٢٧ ٦٢ إلى ٧٠ ٧٠ إلى ٧٥	فتري مرتفع الشدة ٧٥٪
١٨	٤٩-٥٢ ٥٠-٥٣ ٥١-٥٤						
١٩	٥٥	القوة العظمى	أقصى ٩٠٪	٩ت×٤م	٣ق	٣٠إلى٣٨ ٥٧ إلى ٦١	تكراري ٩٠٪
	٥٦	السرعة والرشاقة	الأقصى ١٠٠٪	٩ت×٤م	٣ق	٣٠،٣١،٣٢،٣٣،٣٤ ، ٣٥،٣٦،٣٧،٣٨،٦٠ ٦١،	اختبار أو منافسة ١٠٠٪
	٥٧	القوة المميزة بالسرعة	أقل من الأقصى ٨٠٪	٩ت×٤م	٣ق	٨ إلى ٢٧ ٦٢إلى٧٠ ٧٠إلى٧٥	تكراري ٨٠٪
٢٠	٥٥-٥٨ ٥٦-٥٩ ٥٧-٦٠						

ثانياً : برنامج للناشئين المتقدمين :

الفترة الإعدادية الأولى (العامة)

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الغرض	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات	طريقة التدريب
١	١	تحمل القوة العضلية	متوسط ٥٠٪	٦ت × ٤م	٢ق	٢٧،٤٠،٤١،٤٥،٥٤ ٧١،٧٢،٧٣،٧٤،	حمل مستمر ٥٠٪
	٢	السرعة والرشاقة	متوسطة ٦٠٪	١ت×٢م	٣ق	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٣ ،٩،٤٢،٤٣ ٤٦،٤٨،٥٠،٥٢	فترى منخفض الشدة ٦٠٪
	٣	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٧٥٪	٦ت×٤م	٣ق	٨،٩،١٠،١١،١٢،١ ٣،١٤،١٥،١٦،١٧، ٢٨،٢٩،٣٠،٣١	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
٢	٤-١ ٥-٢ ٦-٣						
٣	٧	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٥٠٪	٦ت×٦م	٢ق	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٣ ٩،٤٢،٤٣،٤٦،٤٨، ٥٢ ،٥٠	حمل مستمر ٥٠٪
	٨	السرعة والرشاقة	متوسطة ٦٠٪	١٠ت×٤م	٣ق	،٢٧،٤٠،٤١ ٤٥،٥٤	فترى منخفض الشدة ٦٠٪
	٩	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٧٥٪	٦ت×٦م	٣ق	٢٨،٢٩،٣٠،٣١،٨، ٩،١٠،١١،١٢،١٣، ١٤،١٥،١٦،١٧	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
٤	١٠-٧ ١١-٨ ١٢-٩						

الفترة الإعدادية الأولى (العامة)

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الغرض	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات	طريقة التدريب
٥	١٣	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٦٠٪	٦ت×٤م	٢ق	١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢،٢ ٣،٢٤،٢٥،٢٦	فترى منخفض الشدة ٦٠٪ ١
	١٤	السرعة والرشاقة	أقصى ٧٥٪	١٠ت×٣م	٢ق	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٣٩،٤ ٢،٤٦،٤٧،٤٨،٥٠،٥٢	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
	١٥	القوة العضلية	أقصى ٩٠٪	٦ت×٤م	٣ق	،٢٧،٢٨،٢٩ ٣٠،٣١،٣٢،٣٣،٣٤،٣ ٥	تكراى ٩٠٪

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الغرض	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات	طريقة التدريب
٦	١٦-١٣ ١٧-١٤ ١٨-١٥						
٧	١٩	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٦٠٪	٦ت×٦م	٢ق	٤٩،٥٢،٥٥،٨،٩،١٠،١ ١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦، ١٧،٤٠،٤٤	فترى منخفض الشدة ٦٠٪
	٢٠	السرعة والرشاقة	أقل من الأقصى ٧٥٪	١٠ت×٤م	٣ق	١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢،٢ ٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٨،٢٩، ٣٠،٣١	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
	٢١	تحمل القوة العضلية	أقل من الأقصى ٩٠٪	٦ت×٦م	٣ق	٣٢،٣٣،٣٤،٣٥،١،٢،٣ ٤،٥،٧،	تكرارى ٩٠٪
٨	٢٢-١٩ ٢٣-٢٠ ٢٤-٢١						

الفترة الإعدادية الأولى ثم الفترة الإعدادية الثانية (الخاصة)

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الغرض	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات	طريقة التدريب
٩	٢٥	- السرعة - القوة العضلية - الرشاقة	أقل من أقصى ٧٥٪	٦ت×٤م	٣ق	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٣ ،٩،٤٢،٤٣ ٤٦،٤٨،٥٠،٥٢	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
	٢٦	القوة العظمى السرعة والرشاقة	أقصى ٩٠٪	١٠ت×٣م	٣ق	٢٧،٢٨،٢٩،٣٠،٣١ ٣٢،٣٣،٣٤،٣٥،	تكرارى ٩٠٪
	٢٧	القوة العظمى	أقصى ١٠٠٪	٦ت×٤م	٣ق	،٨،٩،١٠،١١ ،١٢،١٣،١٤ ١٥،١٦،١٧	منافسة أو اختبار ١٠٠٪
١٠	٢٨-٢٥ ٢٩-٢٦ ٣٠-٢٧						
١١	٣١	القوة العضلية ، سرعة والرشاقة	أقل من أقصى ٧٥٪	٦ت×٦م	٣ق	٢٧،٢٨،٢٩،٣٠،٣١ ، ٣٢،٣٢،٣٣،٣٤،٣٥	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
	٣٢	القوة المميزة بالسرعة والسرعة والرشاقة	أقصي ٩٠٪	١٠ت×٤م	٣ق	٣٩،٤٢،٤٣،٤٦،٤٨ ٥٠،٥٢،	تكرارى ٩٠٪

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الغرض	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات	طريقة التدريب
	٣٣	القوة العظمى	أقصى ١٠٠٪	٦ت×٦م	٣ق	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٩، ١١،١٢،١٣،١٤،١٦	منافسة أو اختبار ١٠٠٪
١٢	٣١-٣٤ ٣٢-٣٥ ٣٣-٣٦						

الفترة الإعدادية الثانية ثم الفترة ما قبل المنافسات

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الغرض	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات	طريقة التدريب
١٣	٣٧	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٩٠٪	٦ت×٤م	٣ق	٢٧،٢٨،٢٩،٣٠،٣١	تكرارى ٩٠٪
	٣٨	السرعة والرشاقة	أقصى ١٠٠٪	٦ت×٤م	٣ق	١٨إلي ٢٦	اختبارات منافسة ١٠٠٪
	٣٩	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٩٠٪	٦ت×٤م	٣ق	٣٢،٣٣،٣٤،٣٥،٣٦، ٣٧،٣٨	تكرارى ٩٠٪ -
١٤	٣٧-٤٠ ٣٨-٤١ ٣٩-٤٣						
١٥	٤٣	القوة العضلية	الأقصى ٩٠٪	٦ت×٦م	٣ق	٨إلي ١٧	تكرارى ٩٠٪
	٤٤	السرعة والرشاقة	أقصى ١٠٠٪	٦ت×٦م	٣ق	٢٧ إلي ٣٨	اختبار أو منافسة ١٠٠٪
	٤٥	القوة العضلية	الأقصى ٩٠٪	٦ت×٦م	٣ق	٢٠،٢١،٢٢،٢٦،٢٥ ، ١٨ إلي ٢٦	تكرارى ٩٠٪
١٦	٤٣-٤٦ ٤٤-٤٧ ٤٥-٤٨						
١٧	٤٩	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٩٠٪	٦ت×٤م	٣ق	١٨،١٩،٢٢،٢٤ ٨ إلي ٢٦	تكرارى ٩٠٪
	٥٠	السرعة والرشاقة	أقصى ٩٥٪	٦ت×٤م	٣ق	٣٠،٣١،٣٢،٣٣،٣٤، ٣٥	اختبار أو منافسة ٩٥٪
	٥١	القوة العضلية	الأقصى ١٠٠٪	٦ت×٤م	٣ق	٢٠،٢١،٢٥،٢٦،٣٦، ٣٧،٣٨	اختبارات منافسة ١٠٠٪
١٨	٤٩-٥٢ ٥٠-٥٣ ٥١-٥٤						
١٩	٥٥	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٩٠٪	٦ت×٦م	٣ق	٢٧إلي ٣٨	تكرارى ٩٠٪
	٥٦	السرعة والرشاقة	أقصى ٩٥٪	٦ت×٦م	٣ق	٢٧إلي٣٨	اختبار أو منافسة ٩٥٪
	٥٧	القوة العضلية	الأقصى ١٠٠٪	٦ت×٦م	٣ق	٢٧إلي٣٨	اختبار أو منافسة ١٠٠٪
٢٠	٥٥-٥٨ ٥٦-٥٩ ٥٧-٦٠						

ثانياً : برنامج للناشئين المتقدمين :

الفترة الإعدادية الأولى

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الغرض	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات	طريقة التدريب
١	١	تحمل القوة العضلية	متوسط ٥٠٪	٦ ت × ٤م	٢ق	٢٧،٤٠،٤١،٤٥،٥٤ ٧١،٧٢،٧٣،٧٤،	حمل مستمر ٥٠٪
	٢	السرعة والرشاقة	متوسطة ٦٠٪	١ت×٣م	٣ق	١.٢.٣.٤.٥.٦.٧.٣ ٩،٤٢.٤٣،٤٦،٤٨، ٥٠،٥٢	فترى منخفض الشدة ٦٠٪
	٣	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٧٥٪	٦ت×٤م	٣ق	٨.٩.١٠.١١.١٢.١ ٣.١٤.١٥،١٦،١٧، ٢٨،٢٩،٣٠،٣١	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
٢	٤-١ ٥-٢ ٦-٣						
٣	٧	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٥٠٪	٦ت×٦م	٢ق	١.٢.٣.٤.٥.٦.٧.٣ ٩،٤٢.٤٣،٤٦،٤٨، ٥٠،٥٢	حمل مستمر ٥٠٪
	٨	السرعة والرشاقة	متوسطة ٦٠٪	١ت×٤م	٣ق	٢٧،٤٠،٤١،٤٥،٥٤	فترى منخفض الشدة ٦٠٪
	٩	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٧٥٪	٦ت×٦م	٣ق	٢٨،٢٩،٣٠،٣١،٨، ،٩،١٠،١١،١٢،١٣ ١٤،١٥،١٦،١٧	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
٤	١٠-٧ ١١-٨ ١٢-٩						

الفترة الإعدادية الأولى

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الغرض	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات	طريقة التدريب
٥	١٣	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٦٠	٦ت×٤م	٢ق	١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢،٢ ٣،٢٤،٢٥،٢٦	فترى منخفض الشدة ٦٠٪
	١٤	السرعة والرشاقة	أقصى ٧٥٪	١ت×٣م	٢ق	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٢٩،٤ ٢،٤٧،٤٦،٤٨،٥٠،٥٢	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
	١٥	القوة العضلية	الأقصى١٠٪	٦ت×٤م	٢ق	٢٧،٢٨،٢٩،٣٠،٣١،٣ ٢،٣٣،٣٤،٣٥	تكراى ٩٠٪
٦	١٦-١٣ ١٧-١٤ ١٨-١٨٥						
٧	١٩	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٦٠٪	٦ت×٦م	٢ق	٤٩،٥٣،٥٥،٨،٩،١٠،١ ١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦، ١٧،٤٠،٤٤	فترى منخفض الشدة ٦٠٪
	٢٠	السرعة والرشاقة	كل من أقصى ٧٥٪	١ت×٤م	٢ق	١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢،٢ ٣،٢٤،٢٥،٢٨،١٩،٢٦، ٣٢٠،٣١	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
	٢١	تحمل القوة العضلية	أقل من الأقصى ٨٥٪	٦ت×٦م	٢ق	٣٢،٣٣،٣٤،٣٥،١،٢،٣ ٤،٥،٧،	تكرارى ٩٠٪
٨	٢٢-١٩ ٢٣-٢٠ ٢٤-٢١						

الفترة الإعدادية الأول ثم الفترة الإعدادية الثانية (الخاصة)

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الغرض	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات	طريقة التدريب
٩	٢٥	- السرعة - القوة العضلية - الرشاقة	أقل من أقصى ٧٥٪	٦ت×٤م	٢ق	١،٢، ٣،٤،٥،٦،٧،٣٩،٤٢ ، ٤٣،٤٦،٤٨،٥٠،٥٢	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
	٢٦	القوة العظمى السرعة والرشاقة	أقصى ٩٠٪	١٠ت×٣م	٣ق	٢٧،٢٨،٢٩،٣٠،٣١ ٣٢،٣٣،٣٤،٣٥،	تكرارى ٩٠٪ ١
	٢٧	القوة العظمى	أقصى ٩٠٪	١٠ت×٤م	٣ق	×٨ ٩،١٠،١١،١٢،١٣، ١٤،١٥،١٦،١٧	منافسة أو اختبار ١٠٠٪

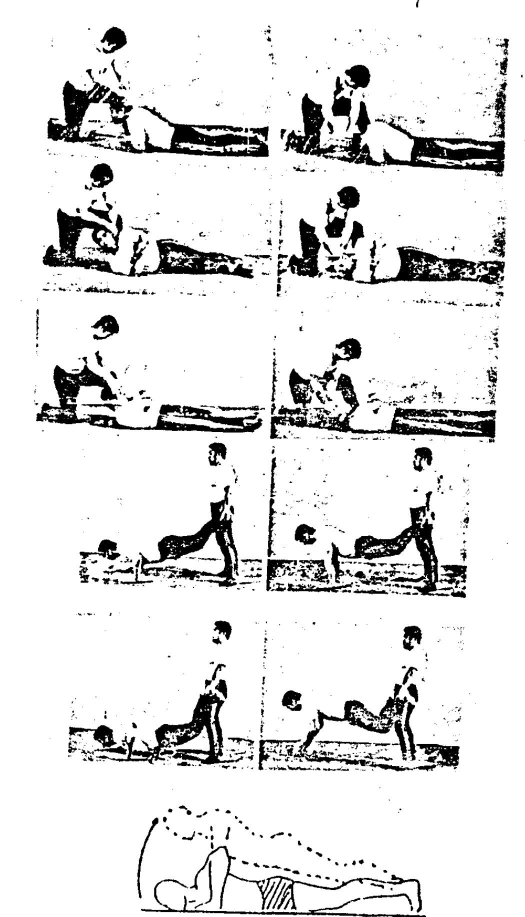
١٠	٢٨-٢٥ ٢٩-٢٦ ٣٠-٢٧						
١١	٣١	سرعة القوة العضلية والرشاقة	أقصى ٧٥٪	٦ت×٦م	٣ق	٢٧،٢٨،٢٩،٣٠،٣١ ، ٣٢،٣٢،٣٣،٣٤،٣٥	فترى مرتفع الشدة ٧٥٪
	٣٢	القوة المميزة بالسرعة وبالسرعة والرشاقة	أقصي ٩٠٪	١ت×٤م	٣ت×٤م ٣ق	٣٩،٤٢،٤٣،٤٦،٤٨ ٥٠،٥٢، .	تكرارى ٩٠٪
	٣٣	القوة العظمى	أقصى ١٠٠٪	٦ت×٦م	٣ق	١، ٢،٣،٤،٥،٦،٧،١٢، ٩،١٣،١١،١٦،١٤	منافسة أو اختبار ١٠٠٪
١٢	٣٤-٣١ ٣٥-٣٢ ٣٦-٣٣						

الفترة الإعدادية الثانية ثم الفترة ما قبل المنافسات

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الغرض	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات	طريقة التدريب
١٣	٣٧	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٩٠٪	٦ت×٤م	٣ق	٢٧،٢٨،٢٩،٣،٣١	تكرارى ٩٠٪
	٣٨	السرعة والرشاقة	اقصى ١٠٠٪	٦ت×٤م	٣ق	١٨إلي ٣٦	اختبارات منافسة ١٠٠٪
	٣٩	القوة العضلية	اقل من الأقصى ٨٠٪	٦ت×٤م	٣ق	٣٢،٣٣،٣٤،٣٥،٣٦، ٣٧،٣٨	تكرارى ٩٠٪
١٤	٤٠-٣٧ ٤١-٣٨ ٤٣-٣٩						
١٥	٤٣	تحمل القوة العضلية	الأقصى ٩٠٪	٦ت×٦م	٣ق	٨إلي ١٧	تكرارى ٩٠٪
	٤٤	السرعة والرشاقة	اقصى ١٠٠٪	٦ت×٦م	٣ق	٢٧ إلي ٣٨	اختبار او منافسة ١٠٠٪
	٤٥	تحمل القوة العضلية	الأقصى ٩٠٪	٦ت×٦م	٣ق	٢٠،٢١،٢٢،٢٦،٢٥ ، ١٨ إلي ٣٦	تكرارى ٩٪
١٦	٤٦-٤٣ ٤٧-٤٤ ٤٨-٤٥						
١٧	٤٩	القوة العضلية	اقل من الأقصى ٨٥٪	٦ت×٤م	٣ق	١٨،١٩،٢٢،٢٤ ٨ إلي ٣٦	تكرارى ٩٠٪
	٥٠	السرعة والرشاقة	اقصى ٩٥٪	٦ت×٤م	٣ق	٣٠،٣١،٣٢،٣٣،٣٤، ٣٥	اختبار أو منافسة ٩٠٪

	٥١	القوة العضلية	الأقصى ٩٠٪	٦ت×٤٠م	٣ق	٢٠،٢١،٢٦،٢٥،٣٦، ٣٧،٣٨	اختبارات منافسة ١٠٠٪
١٨	٤٩-٥٢ ٥٠--٥٣ ٥١-٥٤						
١٩	٥٥	تحمل القوة العضلية	اقل من الأقصى ٨٥٪	٦ت×٦م	٣ق	٢٧إلي ٣٨	تكرارى ٩٠٪
	٥٦	السرعة والرشاقة	أقصى ٩٠٪	٦ت×٦م	٣ق	٢٧إلي٣٨	اختبار أو منافسة ٩٥٪
	٥٧	القوة العضلية ١٠٠٪	الأقصى ٨٥٪	٦ت×٦م	٣ق	٢٧إلي٣٨	اختبار أو منافسة ١٠٠٪
٢٠	٥٥-٥٨ ٥٦--٥٩ ٥٧-٦٠						

تمرينات التقوية باستخدام وزن الجسم أو وزن الزميل



تمارين الرقبة :

١ - (انبطاح . خفض الرأس لأسفل) رفع الرأس عاليا مع إعاقة الزميل باليدين

تصعيب التمرين :

- (انبطاح . رفع الرأس عالياً) دفع الرأس لأسفل من الزميل .

٢ - (رقود على الجنب . خفض الرأس أسفل) ثنى الرأس جانبا لاعلى مع إعاقة الزميل باليدين

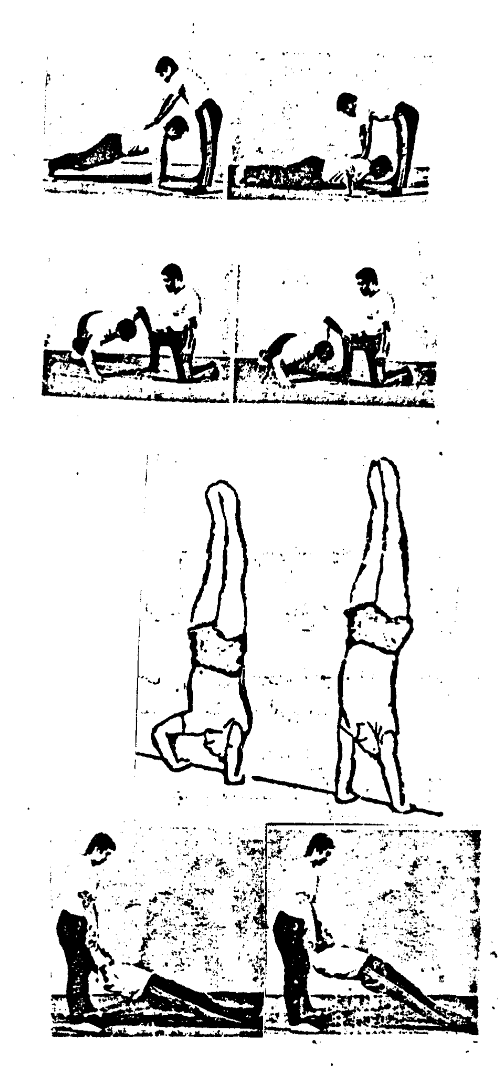
تمارين الذراعين :

٣ - (انبطاح مائل القدمين عاليا) ثنى الذراعين .

تصعيب التمرين :

أ - (انبطاح مائل القدمين عاليا) ثنى الذراعين ثم دفع الأرض باليدين والتصفيق

ب - (الانبطاح المائل الأفقى) ثنى الذراعين .



ج – (الانبطاح المائل الأفقي) ثني الذراعين ثم دفع الأرض باليدين مع التصفيق .

د – (انبطاح مائل. ميل الزميل أماما واليدين على كتف اللاعب لتصعيب التمرين) ثني الذراعين

هـ- (انبطاح مائل .نصفا الارتكاز على ركبة الزميل) ثني الذراعين .

و – (الوقوف .على اليدين) ثني الذراعين .

ز – (الانبطاح. المائل العميق) ثني الذراعين ثم دفع الأرض باليدين مع التصفيق .

٤٠ – (الرقود عاليا.مسك يد الزميل) ثني الذراعين .

تصعيب التمرين :

أ – (رقود .مسك العقلة) ثني الذراعين .



ب - (وقوف . مسك العقلة) ثنى الذراعين .

ج - (وقوف . مسك الحبل) الشد لأعلى

تمارين الرجلين :

٥ - (رقود . رفع الرجلين عاليا . حمل الزميل على القدمين) ثنى الركبتين

تصعيب التمرين :

أ - (وقوف حمل الزميسل على الذراعين) رفع الركبة عاليا بالتبادل .

ب - (وقوف . حمل الزميل على الظهر) ثنى الجذع أماما

ج - (الوقوف . انبطاح الزميل فوق كتفى اللاعب) . ثنى الركبتين نصفا .

تمارين البطن :

٦ - (رقود . تثبيت الرجلين) ثنى الجذع أماما مع لمس الركبة بالمرفق .



- تصعيب التمرين :

أ – (رقود. تثبيت الرجلين) ثنى الجذع اماما مع اعانه زميل أخر باليدين

ب – (رقود . رفع الرجلين عاليا وضعهما على كتف الزميل)
ثنى الجذع اماما مع لمس الركبة بالمرفق .

ج – (رقود عاليا . على المقعد او المراتب ميل الجذع للخلف) ثنى الجذع اماما

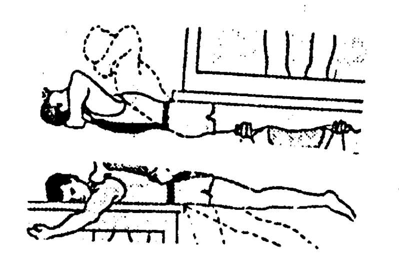
ء – (رقود على المقعد السويدى مع مسك المقعد باليدين ومسك الكرة الطبية بين القدمين) رفع الرجلين عاليا .

هـ -(رقود عاليا . تشبيك الرجلين حول جذع الزميل. مسك حزام اللاعب) ثنى الجذع اماما.

تمارين الظهر :

٧ - (انبطاح . تشبيك اليدين خلف الرقبة) رفع الجذع عاليا

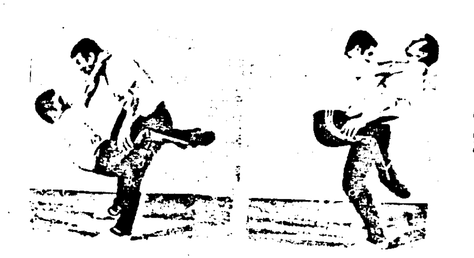




أ - (انبطاح على المقعد السويدى) رفع الجذع عاليا

ب -(انبطاح على المقعد السويدى) رفع الرجلين عاليا.

ج - (وقوف ثنى الركبتين قليلا . حمل الزميل من الأمام مع تشبيك الزميل بالرجلين حول الجذع ومسك الرقبة باليدين) ميل الجذع اماما قليلا



د - (انبطاح عن المقعد السويدى) رفع الجذع عاليا مع رمى الكرة الطبية للزميل .



تمرينات التقوية باستخدام جهاز المالت جيم



٨ - (رقود عالي . انثناء الذراعين مسك رافعه الجهاز) مد الذراعين اماما .

٩ - (جلوس القرفصاء . القدمين على قاعدة الجهاز) مد الركبتين.

١٠ - (جلوس التربيع . أنثناء الذراعين أمام الصدر . مسك بار الجهاز) مد الذراعين عاليا.

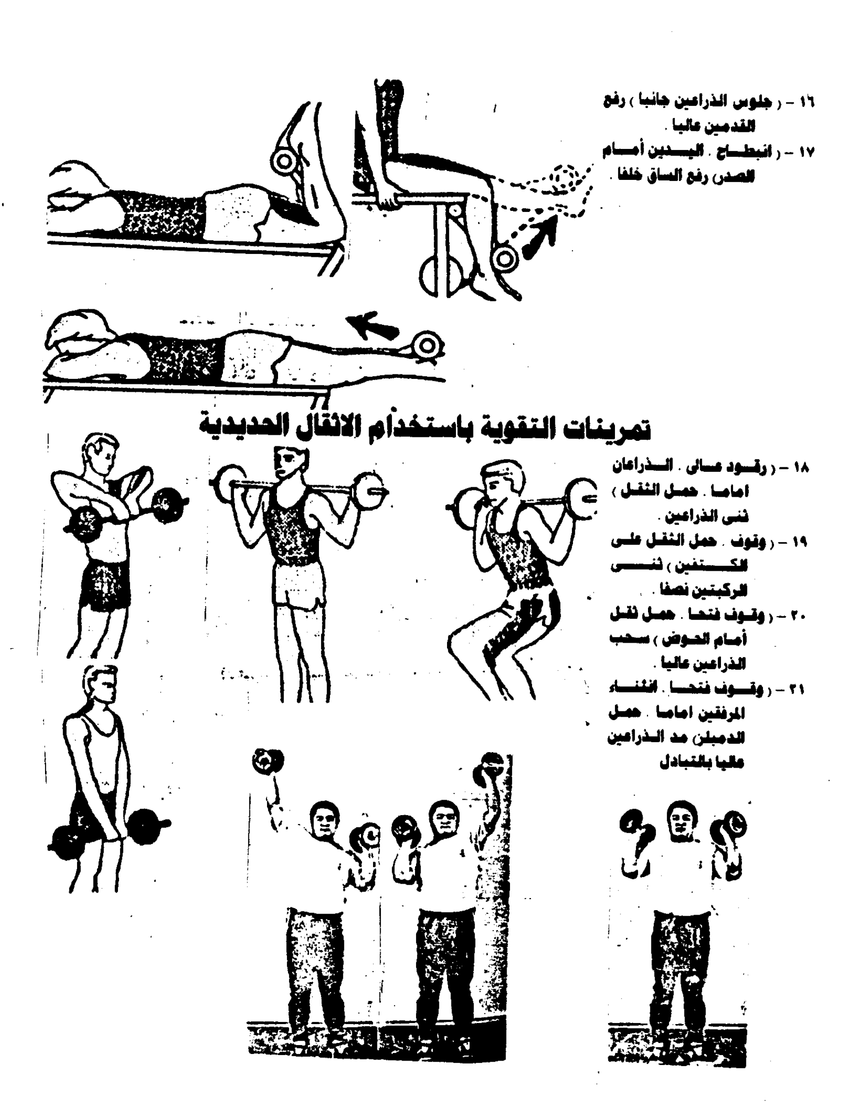
١١ - (وقوف فتحا . الذراعين عاليا . مسك عمود الجهاز) سحب البار لأسفل .

١٢ - (جلوس طولا فتحا . الذراعين اماما . مسك عمود الجهاز) ثنى الذراعين .

١٣ - (وقوف فتحا . الذراعان امام الجسم.مسك عمود الجهاز) ثنى الذراعين عاليا .

١٤ - (وقوف . مسك عمود الجهاز أمام الجسم . القبض من أسفل) ثنى الذراعين .

١٥ - (وقوف فتحا . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة) مد المرفقين .



١٦ - (جلوس الذراعين جانبا) رفع القدمين عاليا .

١٧ - (انبطاح . اليدين أمام الصدر) رفع الساق خلفا .

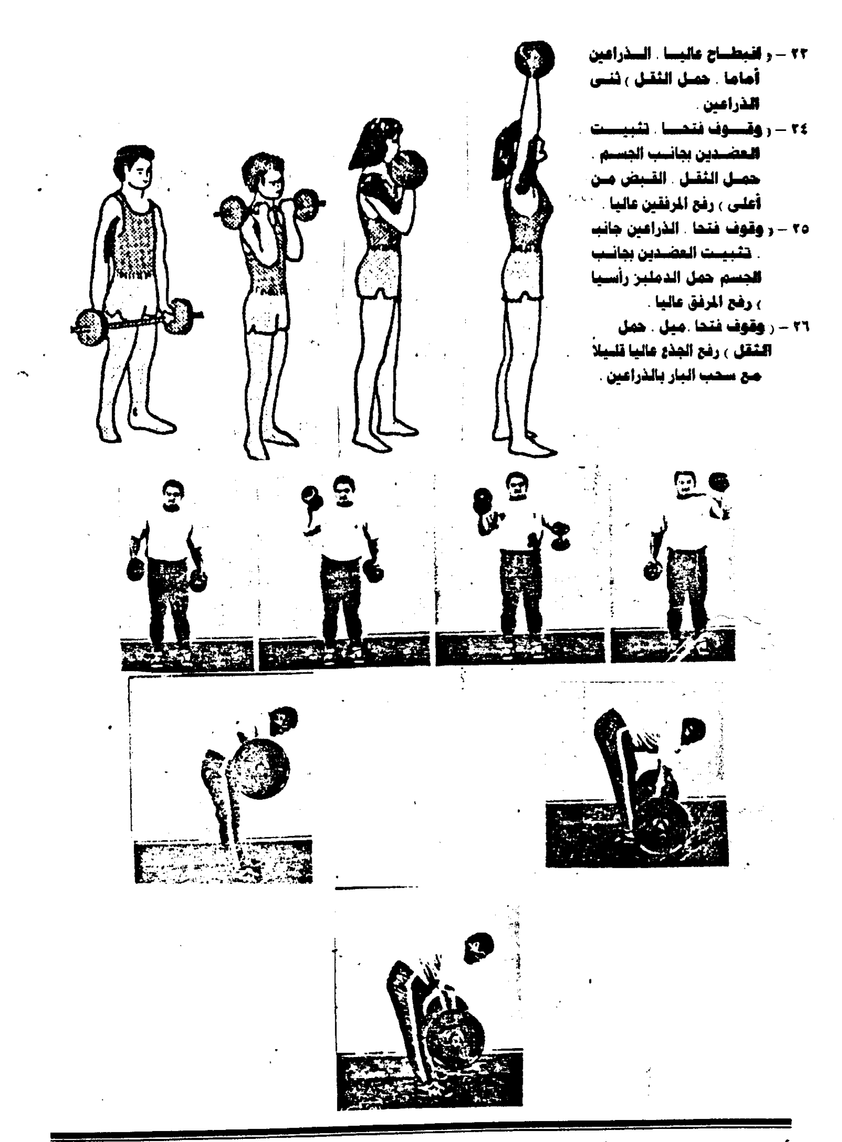
تمرينات التقوية باستخدام الاثقال الحديدية

١٨ - (رقود عالى . الذراعان اماما . حمل الثقل) ثنى الذراعين .

١٩ - (وقوف . حمل الثقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفا .

٢٠ - (وقوف فتحا . حمل ثقل أمام الحوض) سحب الذراعين عاليا .

٢١ - (وقوف فتحا . انثناء المرفقين اماما . حمل الدمبلز) مد الذراعين عاليا بالتبادل



٢٣ – (انبطاح عاليا . الذراعين أماما . حمل الثقل) ثنى الذراعين .

٢٤ – (وقوف فتحا . تثبيت العضدين بجانب الجسم . حمل الثقل . القبض من أعلى) رفع المرفقين عاليا .

٢٥ – (وقوف فتحا . الذراعين جانب . تثبيت العضدين بجانب الجسم حمل الدملبز رأسيا) رفع المرفق عاليا .

٢٦ – (وقوف فتحا . ميل . حمل الثقل) رفع الجذع عاليا قليلاً مع سحب البار بالذراعين .

تمرينات السرعة والرشاقة



٢٧ - تدريبات الجرى عدو ٣٠م - ١٠٠م ٢٠٠م ٣٠٠م ٤٠٠م - ٨٠٠م - ١٠٠٠م .

٢٨ - الجرى الزجزاجى ٢٠م . والجرى المكوكى ٤×١٠م .

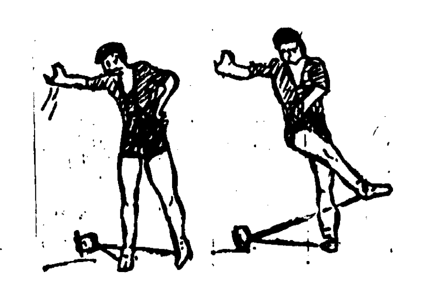
٢٩ - التحرك الجانبي ١٠م .

٣٠ - الوثب من فوق ظهر الزميل ثم المرور من بين رجليه .

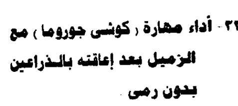
٣١ - الوثب من فوق الزميل مع الدوران فى الهواء .

تمرينات خاصة

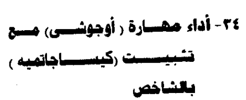
٣٢- أداء مهـــارة (دى اش بـــراى) بأستخدام المطاط .

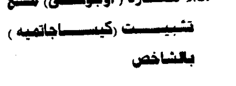






٣٣- أداء مهارة (كوشى جوروما) مع الزميل بعد إعاقته بالذراعين بدون رمى .

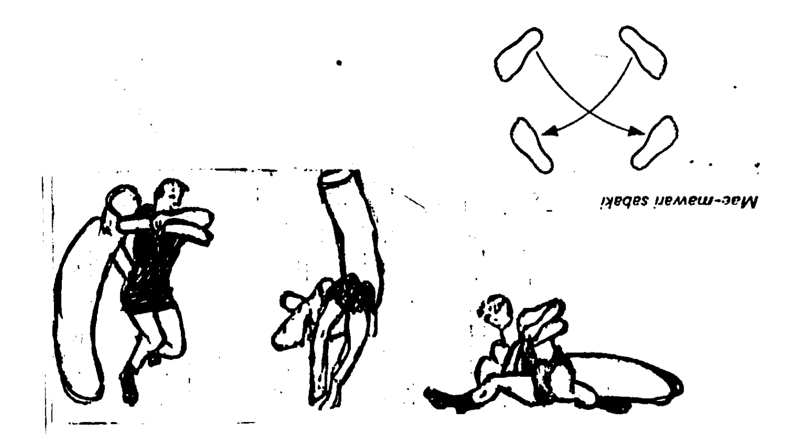




٣٤- أداء مهـــارة (أوجوشـــى) مـــع تثبيـــت (كيســـاجاتميه) بالشاخص



٣٥- التحرك الأمامى الدائرى



٢٦- تمرينات الوثب Jumping exercises لتنمية القدرة العضلية للرجلين :

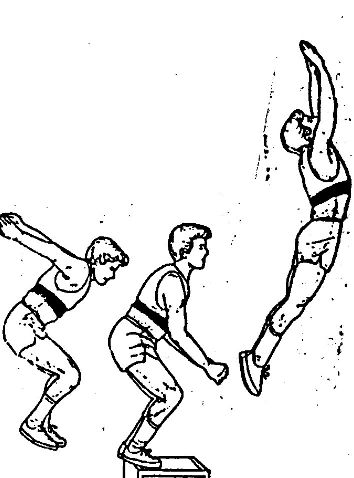
أ- الوثب العميق مع الفجوة Depth jump leap

الأدوات :

- صندوقين مختلفين فى الارتفاع ، الصندوق المنخفض ٤٥ سنتيمتر والمرتفع ٧٥ سنتيمتر ، المسافة بينهما ٦٠ سنتيمتر
- مراتب أسفنجية للهبوط أو سطح ناعم مثل الحشيش

طريقة الأداء :

- الانزلاق من الصندوق المنخفض إلى الأرض بالقدمين معا والركبتين منثنيتين قليلا .
- الوثب مباشرة إلى الصندوق المرتفع بقوة وبسرعة بالقدمين معا أو بأحدهما مع مرجحة الذراعين لأعلى .
- الوثب من الصندوق المرتفع لأعلى مسافة رأسية وأفقية ممكنة مع مرجحة الذراعين وامتداد الجسم كاملا والهبوط على الأرض بالقدمين معا مع ثنى خفيف للركبتين .
- التركيز على الوثب العميق المتفجر والسريع جدا والاستفادة من قوة الهبوط من الصندوق المنخفض للارتقاء لأعلى للهبوط على الصندوق المرتفع ، التركيز على ترك الصندوق المرتفع بقوة بأحد القدمين أو بالقدمين معا .
- عمل ٣ إلى ٦ مجموعات بالرجلين معا أو بأحدهما .
- فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة وأخرى .





ب- الوثب العميق Depth jump

يعتبر الوثب العميق تمرينا مناسبا لجميع الأنشطة الرياضية حيث ينمى كل من القوة المتفجرة والسرعة للرجلين معا .

الأدوات :

صندوق ارتفاعه يتراوح من ٦٠ - ١١٥ سنتيمتر

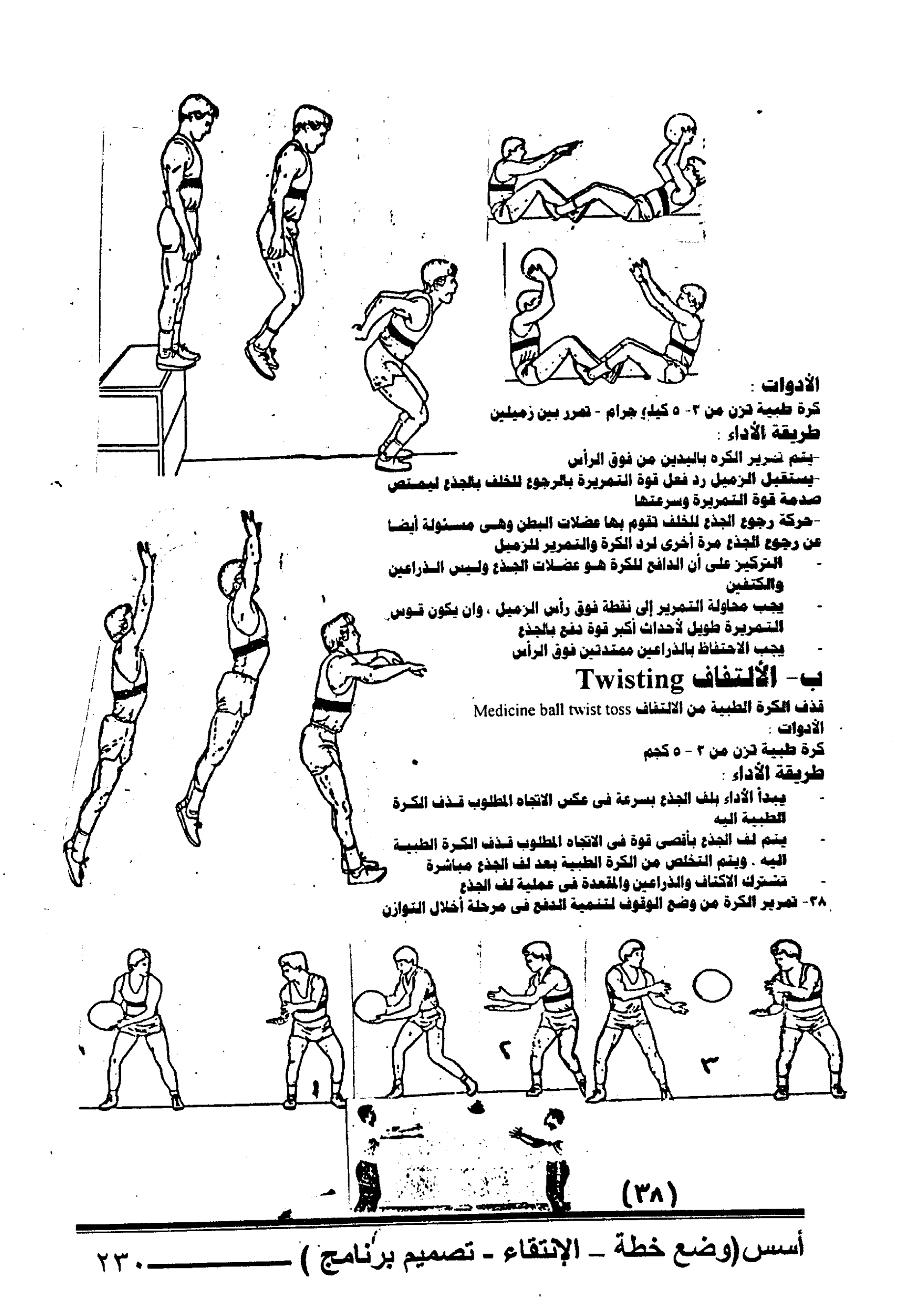
- مرتبة أسفنجية للهبوط .

طريقة الأداء :

الانزلاق من حافة الصندوق إلى الأرض مع ثنى خفيف للركبتين بمجرد الهبوط على الأرض

- الوثب لأعلى بقوة متفجرة بمجرد لمس القدمين للأرض مع مرجحة الذراعين عاليا ومد الجسم عاليا وللأمام لأبعد مسافة ممكنة
- عمل من ٣-٦ مجموعات ، كل مجموعة من ٦-١٠ تكرارات
- فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة وأخرى

٣٧- أ- تمرير كرة طبية من الجلوس Medicine ball set-up throw



الأدوات :

كرة طبية تزن من ٣- ٥ كيلو جرام - تمرر بين زميلين

طريقة الأداء :

-يتم تمرير الكره باليدين من فوق الرأس

-يستقبل الزميل رد فعل قوة التمريرة بالرجوع للخلف بالجذع ليمتص صدمة قوة التمريرة وسرعتها

-حركة رجوع الجذع للخلف تقوم بها عضلات البطن وهى مسئولة أيضا عن رجوع الجذع مرة أخرى لرد الكرة والتمرير للزميل

- التركيز على أن الدافع للكرة هو عضلات الجذع وليس الذراعين والكتفين
- يجب محاولة التمرير إلى نقطة فوق رأس الزميل ، وان يكون قوس التمريرة طويل لأحداث أكبر قوة دفع بالجذع
- يجب الاحتفاظ بالذراعين ممتدتين فوق الرأس

ب- الألتفاف Twisting

قذف الكرة الطبية من الالتفاف Medicine ball twist toss

الأدوات :

كرة طبية تزن من ٣ - ٥ كجم

طريقة الأداء :

- يبدأ الأداء بلف الجذع بسرعة فى عكس الاتجاه المطلوب قذف الكرة الطبية اليه
- يتم لف الجذع بأقصى قوة فى الاتجاه المطلوب قذف الكرة الطبية اليه . ويتم التخلص من الكرة الطبية بعد لف الجذع مباشرة
- تشترك الاكتاف والذراعين والمقعدة فى عملية لف الجذع

٣٨- تمرير الكرة من وضع الوقوف لتنمية الدفع فى مرحلة أخلال التوازن

ألعاب صغيرة :

٣٩- دفع الزميل باليدين من وضع الاقعاء خارج الدائرة ، تهدف إلى تنمية عضلات اليدين وعضلات الرجلين

٤٠- دفع الزميل بالكتف بالحجل ، تهدف إلى تقوية عضلات الساق والجذع

٤١- لمس قدم الزميل ، تهدف إلى تنمية سرعة رد فعل الرجل

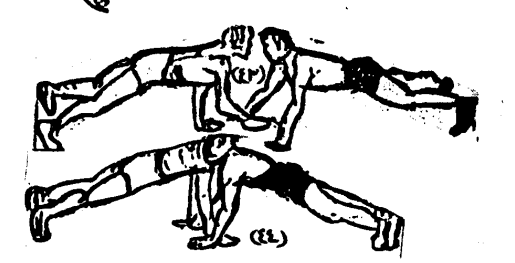
٤٢- دفع الزميل عن طريق الظهر للخلف ، تهدف إلى تنمية عضلات الرجلين

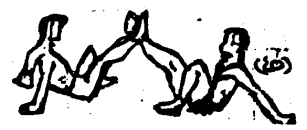
٤٣- لمس يد الزميل من وضع الانبطاح المائل ، وتهدف إلى تنمية عضلات اليدين مع سرعة رد فعل لليدين

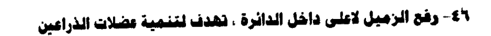
٤٤- دفع كتف من وضع الانبطاح المائل ، تهدف إلى تنمية عضلات الذراعين

٤٥- دفع رجل الزميل تهدف لتنمية العضلات الجانبية للرجل





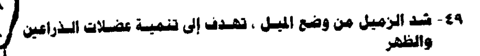




٤٦- رفع الزميل لاعلى داخل الدائرة ، تهدف لتنمية عضلات الذراعين

٤٧- قوة الذراعين تهدف ، لتنمية عضلات اليد والساعد والعضد

٤٨- شد الزميل من وضع الوقوف ، تهدف إلى تنمية عضلات الذراعين فى الشد



٤٩- شد الزميل من وضع الميل ، تهدف إلى تنمية عضلات الذراعين والظهر

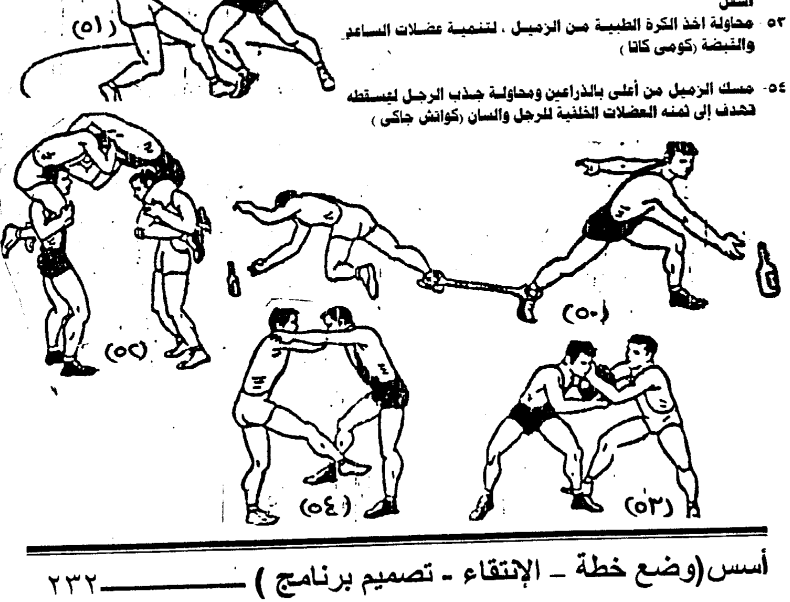
٥٠- شد رجل الزميل لمسك الزجاجة لتقوية عضلات الرجل الثابتة

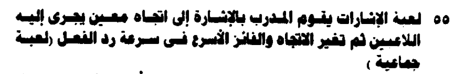
٥١- دفع الزميل خارج الدائرة من وضع الوقوف ، تهدف إلى تنمية عضلات الذراعين

٥٢- ألتغلب على الزميل فوق ظهر الزميل ، تهدف إلى تنمية عضلات الذراعين للاعبين من أعلى وتنمية عضلات الرجلين للاعبين من أسفل

٥٣- محاولة اخذ الكرة الطبية من الزميل ، لتنمية عضلات الساعد والقبضة (كومى كاتا)

٥٤- مسك الزميل من أعلى بالذراعين ومحاولة جذب الرجل ليسقطه تهدف إلى ثمنه العضلات الخلفية للرجل والسان (كواتش جاكى)





٥٥ لعبة الإشارات يقوم المدرب بالإشارة إلى اتجاه معين يجرى إليه اللاعبين ثم تغير الاتجاه والفائز الأسرع فى سرعة رد الفعل (لعبة جماعية)

٥٦- لعبة شبكة الصيادين يقوم المدرب باختيار أحسن لاعب للحجل للمس أى لاعب داخل بساط الجودو (منطقة اللعب) ، اللاعب الذى يلمسه يشبك أيديه مع اللاعب الأول أو الذى يخرج خارج المنطقة الخطرة أى (الحمراء) أو يجرى بالرجلين دون الحجل حتى تصل شبكة الصياد إلى أكبر عدد من اللاعبين والمتبقيين هم الفائزين (لعبة جماعية) تهدف إلى تقوية عضلات الرجل بالحجل بالإضافة إلى إعطاء إحساس اللاعب بمساحة البساط والتفرقة بين المنطقة الداخلية والمنطقة الخطرة (منطقة اللعب) وبين المنطقة الخارجية (منطقة الأمان)

٥٧ المدخل الأرضى لتقوية عضلات الظهر

٥٨- اللف باستخدام الكرة الطبية أو الشاخص من وضع الرقود على الجنب لتقوية عضلات الجنب والظهر

٥٩- لعبة المقاومة ، مقاومة اللاعب الجالس على أربع لضغط اللاعب الراقد على ظهر فى دفع رجليه والضغط بالظهر للخلف

٦٠- محاولة التغلب على اللاعب مع مسك أحد الرجلين ورفعه لأعلى

٦١- محاولة مسك الرجلين مثل مهارة (مورتية جارى) بدون رمى أو محاولة مسك رجل واحدة ورفع الزميل مثل مهارة (تى جروما)



تمرينات للإطالة

أولا : إطالة للعمود الفقرى والرقبة

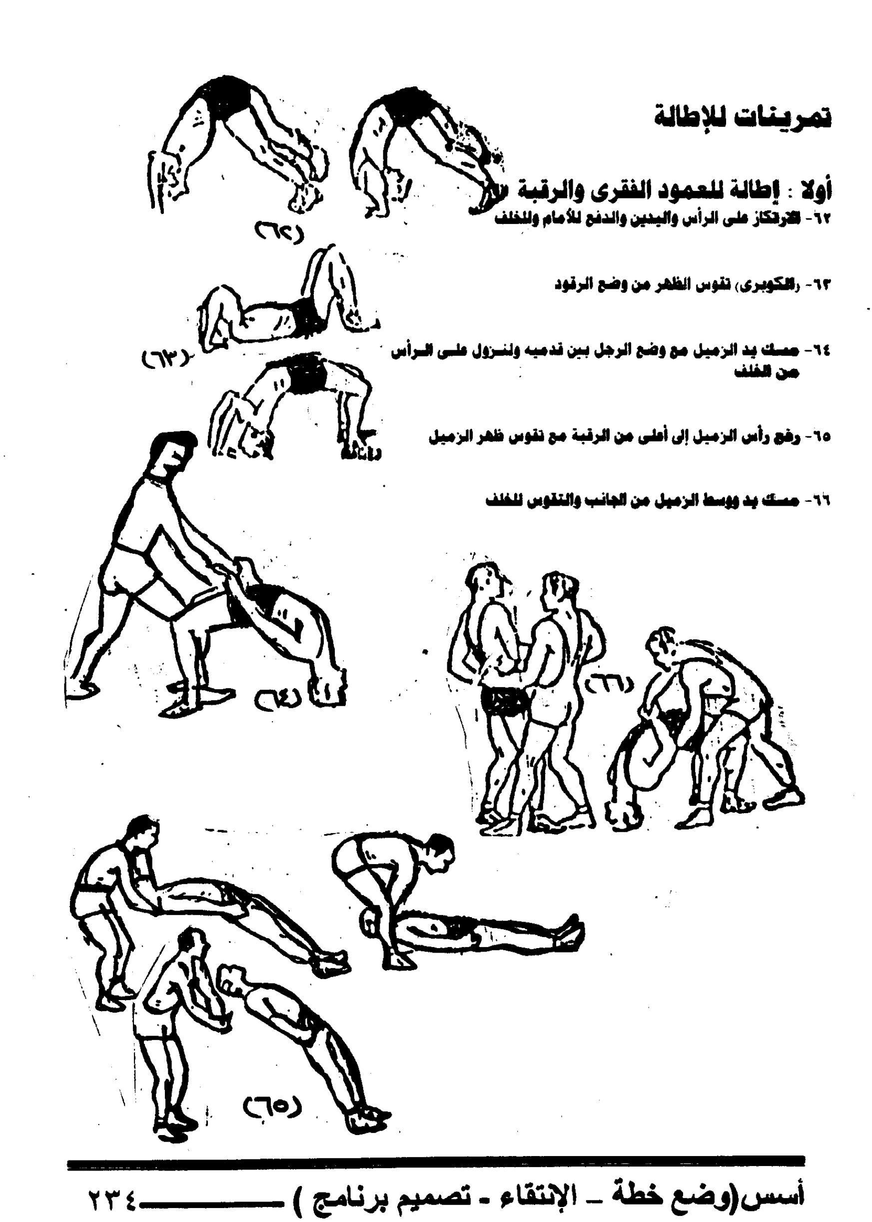
٦٢- الارتكاز على الرأس واليدين والدفع للأمام وللخلف

٦٣- (الكوبرى) تقوس الظهر من وضع الرقود

٦٤- مسك يد الزميل مع وضع الرجل بين قدميه والنـزول على الـرأس من الخلف

٦٥- رفع رأس الزميل إلى أعلى من الرقبة مع تقوس ظهر الزميل

٦٦- مسك يد ووسط الزميل من الجانب والتقوس للخلف



٦٧- مسك الزميل من وضع الرقود من عند الظهر وهو مرتكز على قدميه ثم قلبه وعكس الوضع

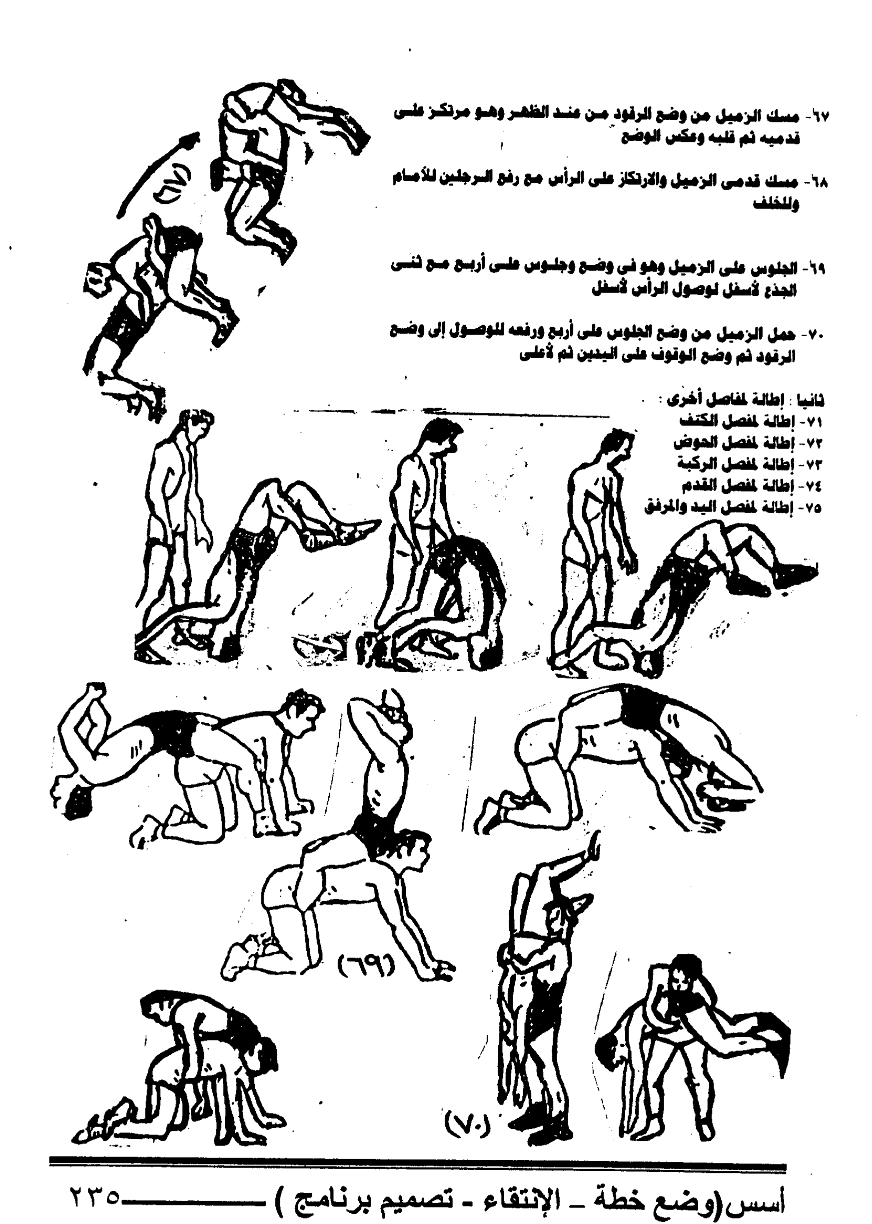
٦٨- مسك قدمى الزميل والارتكاز على الرأس مع رفع الرجلين للأمام وللخلف

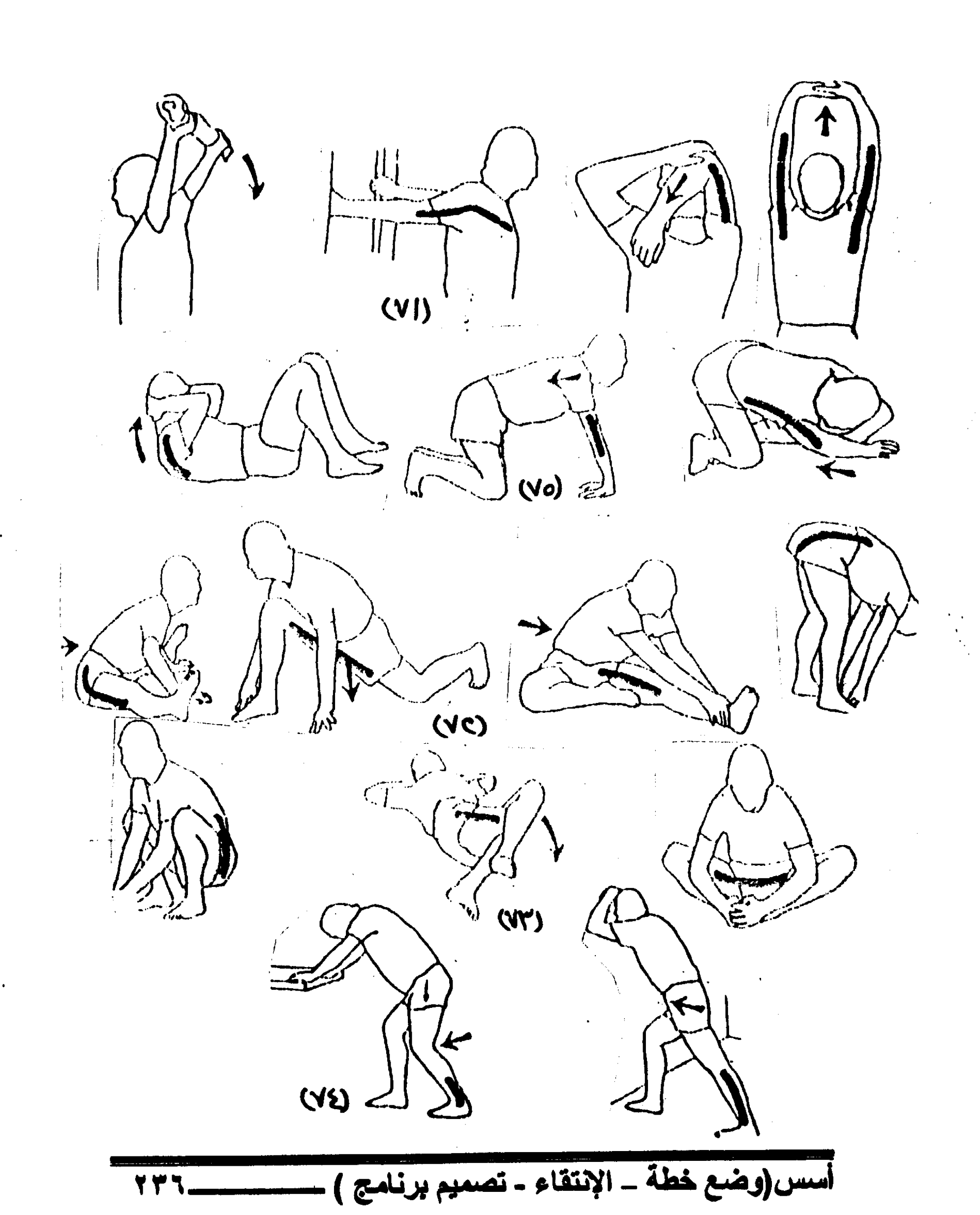
٦٩- الجلوس على الزميل وهو فى وضع وجلوس على أربع مع ثنى الجذع لأسفل لوصول الرأس لأسفل

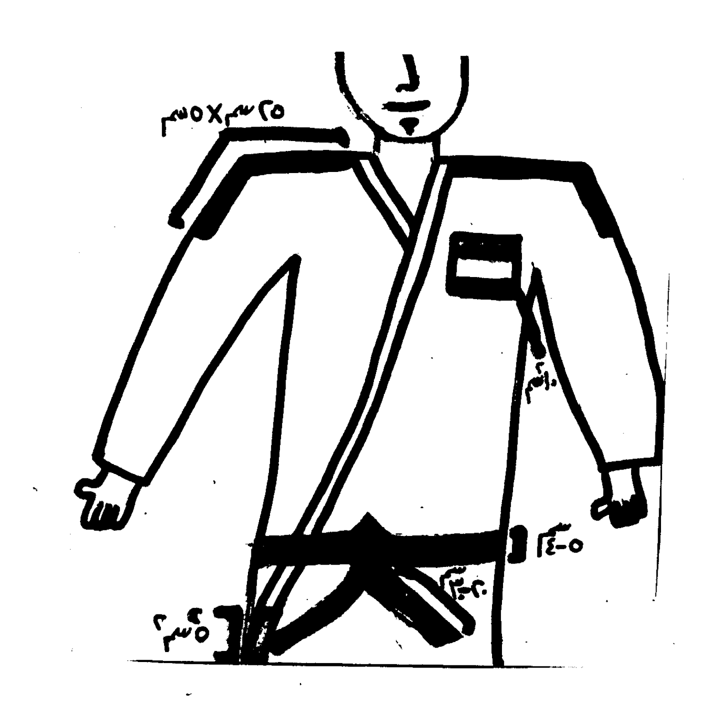
٧٠- حمل الزميل من وضع الجلوس على أربع ورفعه للوصول إلى وضع الرقود ثم وضع الوقوف على اليدين ثم لأعلى

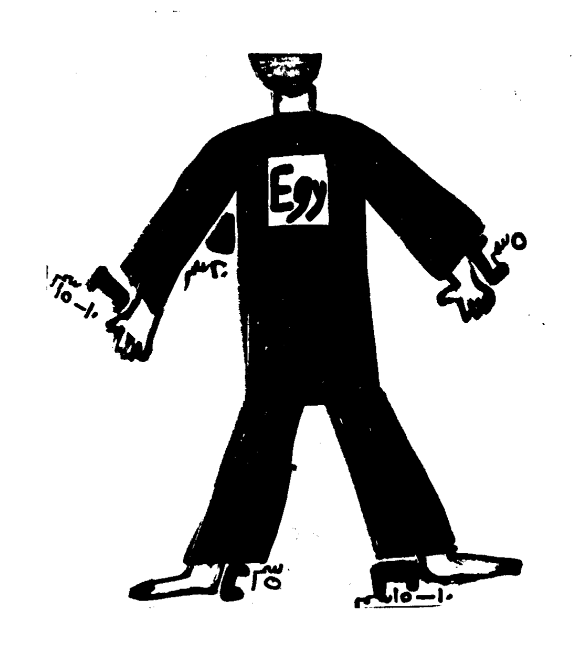
ثانيا : إطالة لمفاصل أخرى :

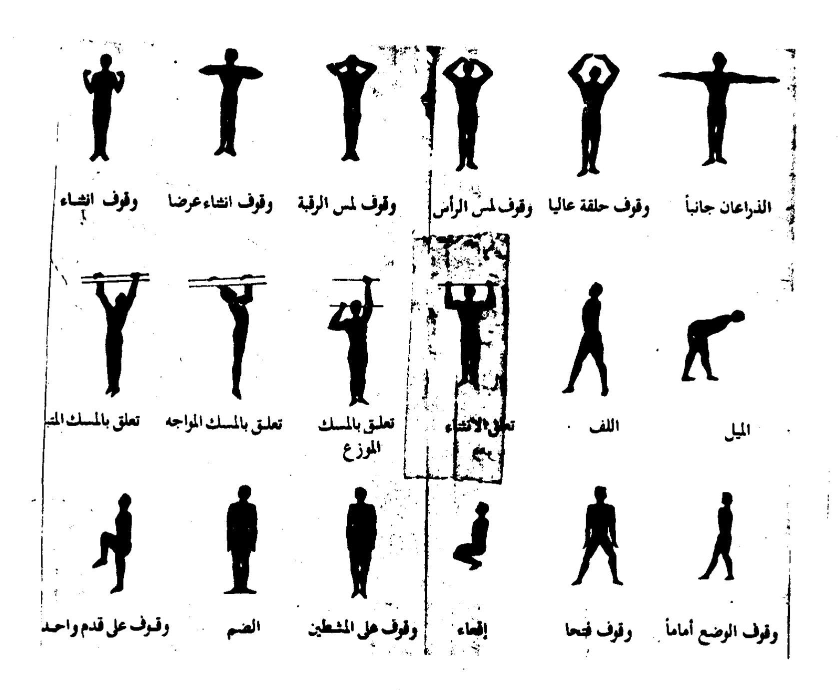
٧١- إطالة لمفصل الكتف
٧٢- إطالة لمفصل الحوض
٧٣- إطالة لمفصل الركبة
٧٤- إطالة لمفصل القدم
٧٥- إطالة لمفصل اليد والمرفق

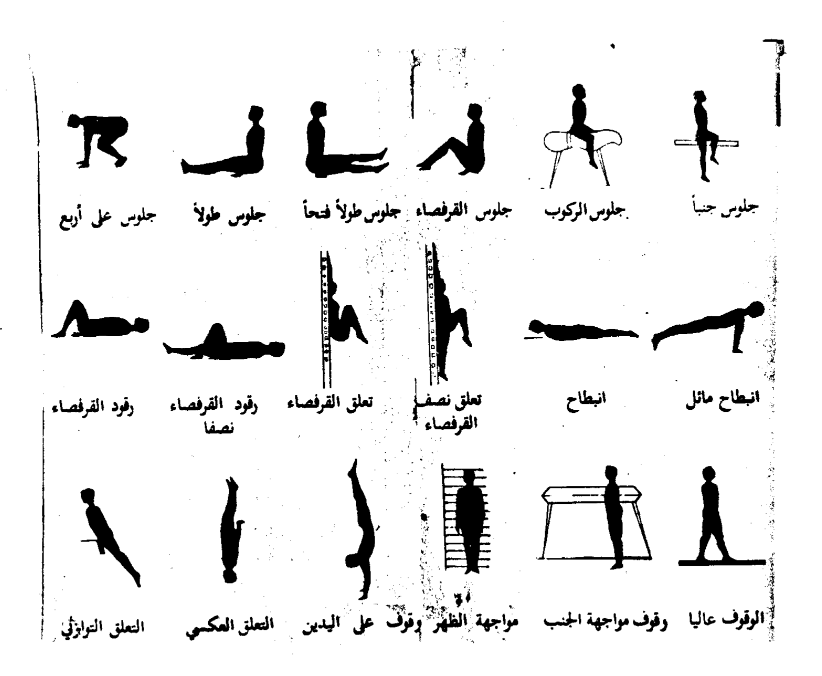



(٧١)
(٧٥)
(٧٢)
(٧٣)
(٧٤)


٢٥سم X ٥سم
١٠سم
٤-٥سم
٢٠-٣٠سم

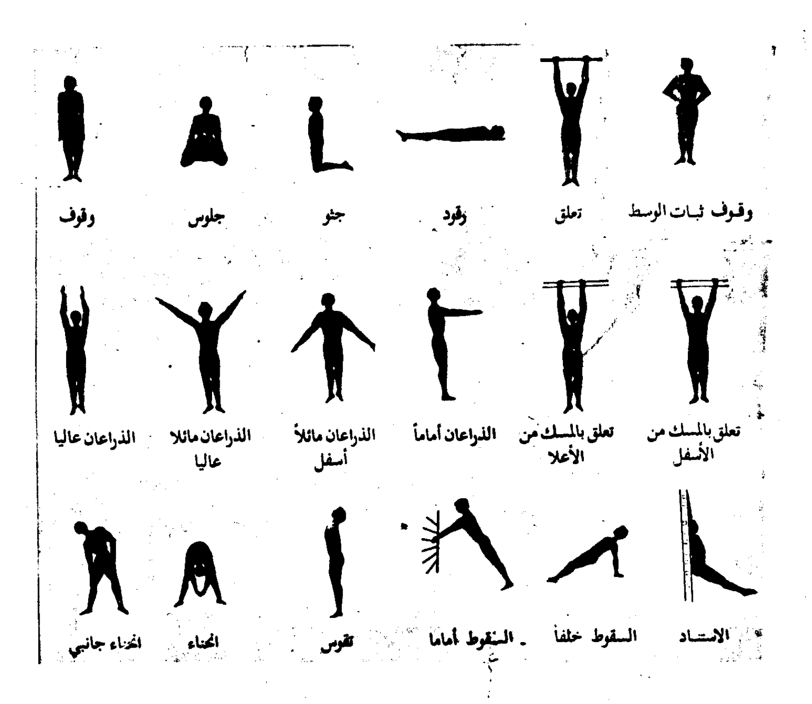



الذراعان جانباً
وقوف حلقة عاليا
وقوف لمس الرأس
وقوف لمس الرقبة
وقوف انثاء عرضا
وقوف انثاء
الميل
اللف
تعلق الانثناء
تعلق بالمسك الموزع
تعلق بالمسك المواجه
تعلق بالمسك المتب
وقوف الوضع أماماً
وقوف فتحا
إقعاء
وقوف على المشطين
الضم
وقوف على قدم واحد


جلوس جنباً
جلوس الركوب
جلوس القرفصاء
جلوس طولاً فتحاً
جلوس طولاً
جلوس على أربع
انبطاح مائل
انبطاح
تعلق نصف القرفصاء
تعلق القرفصاء
رقود القرفصاء نصفا
رقود القرفصاء
الوقوف عاليا
وقوف مواجهة الجنب
مواجهة الظهر
وقوف على اليدين
التعلق العكسي
التعلق التوازني

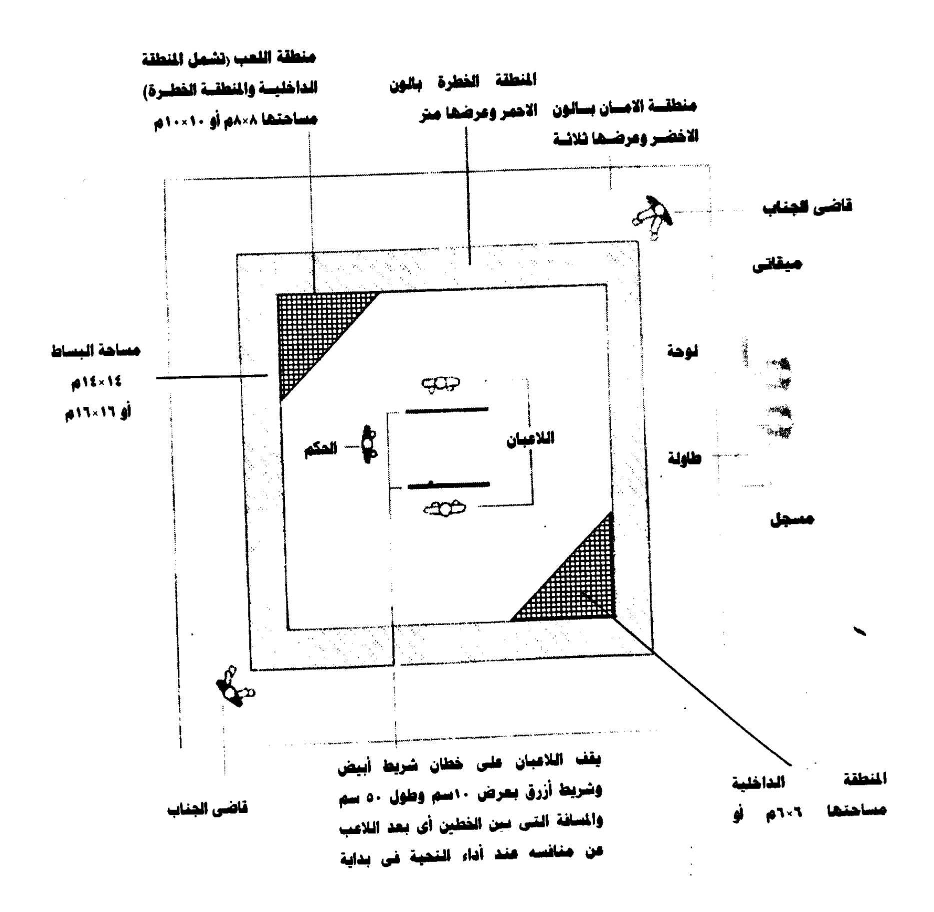


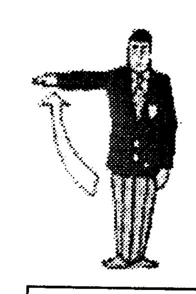
جلوس التربيع
الطعن على المشط
الطعن أماما
وقوف نصف القرفصاء
وقوف على أربع
وقوف سند المشط
انسداح (رقود فتحا)
الجثو نصفا القدم أماما
جثو أفقي
الجثو نصفا
جلوس الجثو
لق السقوطي
التعلق التقوسي
انبطاح مائل عالي
انبطاح مائل عميق
انبطاح أفقي
انبطاح مائل جانبي


وقوف ثبات الوسط
تعلق
رقود
جثو
جلوس
وقوف
تعلق بالمسك من الأسفل
تعلق بالمسك من الأعلا
الذراعان أماماً
الذراعان مائلاً أسفل
الذراعان مائلا عاليا
الذراعان عاليا
الاستناد
السقوط خلفاً
السقوط أماما
تقوس
انحناء
انحناء جانبي

بعض الأفعال الممنوعة فى الجودو




منطقة اللعب (تشمل المنطقة
الداخليـة والمنطقـة الخطـرة)
مساحتها ٨×٨م أو ١٠×١٠م
المنطقة الخطرة بالون
الاحمر وعرضها متر
منطقـة الامـان بـالون
الاخضـر وعرضـها ثلاثـة
قاضى الجناب
ميقاتى
مساحة البساط
١٤×١٤م
أو ١٦×١٦م
لوحة
طاولة
الحكم
اللاعبان
مسجل
يقف اللاعبان على خطان شريط أبيض
وشريط أزرق بعرض ١٠سم وطول ٥٠ سم
والمسافة التى بين الخطين أى بعد اللاعب
عن منافسه عند أداء التحية فى بداية
المنطقة الداخلية
مساحتها ٦×٦م أو
قاضى الجناب



وازارى تجمـــع (نصف نقطة) رفع الذراع جانباً ولاعلى

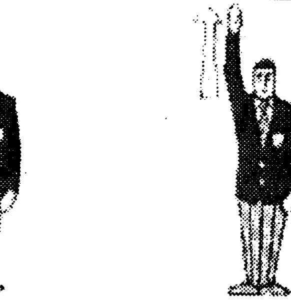


يوكو لا تجمع (ربع نقطة) الإشارة للجنب وللأسف بالذراع

كوكا لا تجمع (ثمن نقطة) الإشارة بـرفع يده لأعلى وللجنب مع ثنى مفصل المرفق

أوســاى كومـــى (التثبـيت) يشير الحكم بذراعه لأسفل مع ثنى ظهره

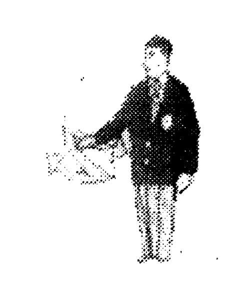




النقطة الكاملة (ايبون) يرفع ذراعه عاليا عندما يسقط المنافس وتنتهي المباراة في أي وقت وإذا لم يطبق اللاعب هذه الشروط يحصل على درجة أقل وعندما يحصل على أثنان نصف نقطة يحصل على نقطة كاملة (ايبون) وإذا حصل على ربع نقطة أو ثمن نقطة لا يجمعان وتستمر المباراة خمس دقائق



عـــندما يحصل اللاعب على أثنان وزارى تعادل اليبون النقطة الكاملة

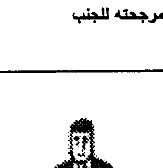


اوســاى كوكى توكيتا (انهاء التثبيت) يشير الحكم بذراعه لأسفل ويمرجحها للجنب لإنهاء التثبيت ثم يتم حساب الزمن التثبيت

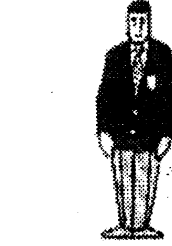


الغــاء الــنقطة رفع الذراع عالياً ومرجحته للجنب

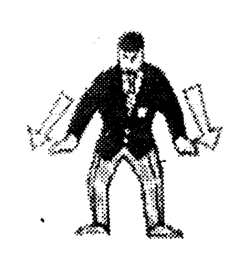
هاجيمى (أبدأ اللعب) الإشارة يقف الذراعين جانباً



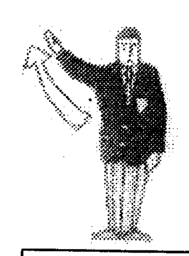
يــشير الحكم بكلتا يديه مع لفهما حول بعض لإعطاء لفت نظر لعدم اللعب والجدية فى اللعب



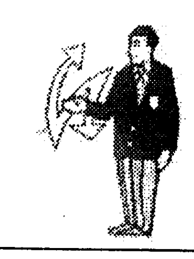
يوشــى : أى أبــدأ اللعــب ويــضغط الحكم بذراعــيه علــى اللاعبان ليستمرا فى اللعب الأرضى بعد إعطاء أمر اللاعبان لفت النظر



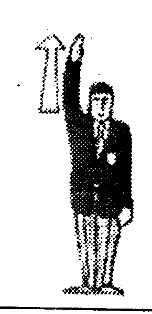
ســونى مامــا : أيقاف اللاعبان أثناء اللعب الأرض ويشير بذراعيه لأسفل ويتوقف معها زمن المباراه (الوقت المستقطع)



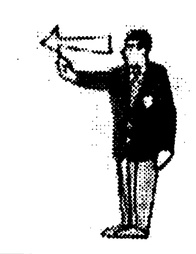
الإشارة للعاب الفائز بالمباراة



هوكـى واكـى فى حالة التعادل وتم الغاءها وإعـادة المباره كالهدف الذهبى الذى يحصل على أى درجة بفوز بالمبارة



رفع الذراع عاليا مع دوران الكف للخـارج (هانتـية) فى حالة طلب ترجيح القضاه



استدعاء للطبـيب بـشير للامام ويديه لأخطار الطبيب

اولا : المراجـــع العــربية

١- احمد خاطر ، على البيك : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الثانية دار المعارف ، القاهرة ١٩٨١

٢ – السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ،الجزء الاول ،بدون

٣- ———— : تدريب و فسيولوجيا التحمل ، ١٩٩٢ .

٤ – اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ،١٩٩٥

٥ – جمال محمد سعد : الجودو اصول . و مناهج ،الطبعة الثانية ،بدون

٦- حنفى محمود مختار : اسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار الزهران ، ١٩٨٨

٧ – عويس الجبالى : التدريب الرياضى النظرية و التطـــبيق ، دار M. G. S الطبعة الاولى ، ٢٠٠٠ .

٨- عبد العزيز النمر ناريمان الخطيب : تدريب الاثقال ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى ١٩٩٦ .

٩- عادل عبد البصير : التدريب الرياضى و التكامل بين النظرية والتطبيق ١٩٩٩

١٠- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات – تطبيقات ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ١٩٩٢ .

١١- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ،الطبعة السادسة،دارالمعارف ١٩٩٧

١٢- كمال درويش ، محمد صبحى : التدريب الدائرى ، الطبعة الاولى ، دار الفكـــر العربى ، ١٩٨٤ .

١٣- كمال عبد الحميد وآخر : اللياقة البدنية و مكوناتها ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٥.

١٤- محمد السيد : التقسيم الفنى للجودو ، مكتبة كلية التربية الرياضية ، ١٩٩١

١٥- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، ١٩٨٦ م

١٦- ــــــــــ : سيكولوجية التدريبات و المنافسات ، الطبعة السادسة دار المعارف ، ١٩٨٧

١٧- محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٩ .

١٨- ــــــــــ : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، ١٩٨٩ م

١٩- ــــــــــ : الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، الطبعةالأولي ، ١٩٨٧ م

٢٠-محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في الفتربية البدنية ، دار الفكر العربي ، الجزء الأول الطبعة الثانية ، ١٩٨٧ م

٢١- ــــــــــ : التقويم والقياس في الفتربية البدنية ، دار الفكر العربي ، الجزء الثاني الطبعة الثانية ، ١٩٨٧ م

٢٢- ــــــــــ : نموزج الكفاية الإنتاجية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولي ، ١٩٨٥ م

٢٣- ــــــــــ : التحليل العاملي للقدرات البدنية ، دار الفكر العربي ، الطبعةالثانية ، ١٩٦٩ م

٢٤- ــــــــــ : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، ١٩٨٧ م

٢٥- محمد محمود عبد الدايم : برا مج تدريب الأعداد البدني وتدريبات الأثقال ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٩٣، م

٢٦- ناريمان الخطيب وآخرون : الإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولي ١٩٩٧

٢٧- ياسر عبد الرؤوف : أثر بعض طرق تدريبية مقترحه علي تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوات ١٩٩٤ ,

٢٨- ———————— : بناء بطارية اختبارات لقياس القدرة الحركية للاعبي الجودو تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٩٩ م

٢٩- يوهانس ريه انغبورج ريتر : مدخل الي نظريات وطرق التدريب العامة ، ترجمة يورغن شلايف وآخرون ، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية ، لايبزغ ١٩٨٥

ثانيا / المراجع الأجنبية :

30-Bozhitchkov . A,: Alberte . E. "Methods for development of flexibility in young judo competitors" sofia, 1987.

31-Callister R, : Fleck . S. J, Dudley . G. A. "physiological and performance responses to overstraining in elite judo athletes " Medicine and science in sports and Exercise , 1990

32-Eric Dominy : Judo contest techniques and tactics , Great Britan , 1966

33-Franchise . E,: Nak-Amura. F. Y, Takito .m.y, kiss . M. A. P. D. M,sterkowicz.s. "Special Judo fitness test in duvenile , Junior and senior Brazilian Judoplayers , "Sopaulo (EEFE- USP , KRAKOW – POLAND (APEKP) 1995

34- Geof Gleeson : All about judo ,Great Britan , 1984

35-George Weers , : Netl Ohlenkamp "power Hand placement survey "Encino judo club, California , USA 1997 .

36-Hikoichi Aide : Kodokan judo translated by E. J. Horrson , Great Britan, With not

37-Hakkinen .K.: "A cute effects of muscle fatigue And recovery on force production And relaxation in endurance , power And strenghth athletes " journal of sports medicine and physical fitness , Italy , 1990

38-Isao Inkuma , : Nobuk isato Best Judo , thirdprinting , japan 1991

39-Litlle . N. G. " physical performance of Junior and senior women , duvenile and senior men Judok as " Torino , 1991 .

40-Mariner . J. L. : E. Judo – Weight – Lifting on The universal gym , Judo on tarionusletter , 1978

41-PERRIER : Exercises de Musculation , Editions Jibena – PARIS 1969 .

42-Pust elnik. J: "Atrining device for Judo athlets "Warsaw, 1990 .

43-Takahashi . R: Power training for judo , National strength and conditioning association journal, 1992 .

44-Tony Reay ,: Geoffrey Hobbs The Judo manuall , Great Britain 1979

رقم الإيداع
٢٠٠٥ / ٥٥٩١

